

تحضير

تربية رياضية



تحضيردروس

الفصل الدراسى الأول

كشكول تحضير التربية الرياضية
للمرحلة الإعدادية بنين

إعداد

أ / حنان السيد محمود البرلسي

معلم أول أ تربية رياضية

إدارة غرب المحلة الكبرى التعليمية

أ / محمد عبد التواب الحجار

معلم تربية رياضية

إدارة بسيون التعليمية

وزارة التربية والتعليم
مديرية / التربية والتعليم

مدرسة /

دفتر تحضير التربية الرياضية



جدول الحصص /

اليوم	طابور الصباح	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	الحصة الرابعة	الحصة الخامسة	الحصة السادسة	الحصة السابعة	الحصة الثامنة
السبت	من الى								
الأحد	من الى								
الاثنين	من الى								
الثلاثاء	من الى								
الأربعاء	من الى								
الخميس	من الى								

معلم المادة **مدير المدرسة**

بيانات خاصة بالمعلم

الاسم : ....

المؤهل : ....

تاريخه .... التخصص : ....

عددالحصص : حصة

سنوات الخبرة: سنوات

الوظيفة علي الكادر: ....

الدرجة المالية :- ....

الحالة الاجتماعية :- ....

رقم **التليفون :-**................ **الدورات التدريبية:** ....

....

...... **أهم الانجازات الرياضية:**...........

....

....





تمرينات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- مطاردة الزميل والجري خلفه كل اثنان يكونان مجموعة لمسافة ٣٠ ٤٠م .
- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو من ٢٠ :٣٠ متر .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .
- الجرى السريع مع تخطى عائق (عدة عوائق) والرجوع بأقصى سرعة من جانب العوائق .
- نط الحبل بسرعات مختلفة .
- (الوقوف) الجري المتقطع للأمام والجانب .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .
- (الوقوف فتحاً) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل .
- تمرير الكرات الطبية للزميل خلفاً من فوق الرأس ثم ثنى الظهر خلفاً .
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً بين الساقين مع ثنى الجذع أماماً .
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً من الجانب الأيمن مع لف الجذع يميناً .
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً من الجانب الأيسر مع لف الجذع يساراً.

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل رفع الزميل .
- (الوقوف المواجه) دفع الحائط بشدة للأمام .
- (الوقوف المواجه) شد الزميل بقوة .
- (انبطاح مائل) سند الركبة على الأرض ، ثني ومد الذراعين .

- **(الرقود) رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة .**
- **(الوقوف) شد الحبل بين مجموعتين بقوة .**

التحمل والجلد الدوري التنفسي :-

- **الوثب في المكان ثم الجرى أماماً ثم حجل جانباً يميناً ويساراً ثم الحجل خلفاً .**
- **نط الحبل في نفس المكان بسرعات مختلفة ومتدرجة فى السرعة وعلى القدمين معاً ثم قدم واحدة ثم القدم الأخرى ثم قدم تلو الأخرى .**
- **الجري حول الفناء ثلاث دقائق .**
- **الجري في المكان دقيقتين .**
- **العدو ٣٠ متر ويكرر ٥ مرات مع الراحة في كل مرة .**
- **(الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .**
- **جمع الكرات من الملعب : يقوم اللاعب بجمع عشرة كرات من أركان الملعب بأسرع وقت ممكن .**
- **شد الحبل بين قاطرتين لمحاولة إسقاط إحداهما للأخرى .**
- **حمل الكرات الطبية : توضع عشرة كرات طبية عند خط البداية ويقوم كل لاعب بحمل كرة والجرى بها لخط النهاية والعودة بأقصى سرعة لأخذ الكرة الأخرى وهكذا حتى تنتهى كل الكرات .**

الرشاقة : ـ

- **الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .**
- **الجري حول الملعب مع أداء حركات خداع من آن لأخر .**
- **(الوقوف) الوثب في المكان مرتين ثم ثني الركبتين على البطن .**
- **الجري عكس الإشارة .**
- **(الوقوف) الوثب عالياً مع تغير الاتجاه .**
- **الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .**
- **تمرير كرة طائرة للزميل الخلفى من الأمام للخلف .**
- **تمرير كرة للزميل الخلفى بالقدمين .**

الأهداف العامة للتربية الرياضية

تحقيق النمو المتكامل للطالب عن طريق :

١. الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام .

٢. تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات المناسبة .

٣. الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في جميع المجالات ومتطلبات الحياة .

٤. تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتناسب والإمكانيات المادية والبشرية .

٥. الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسات الأنشطة الرياضية .

٦. اكتشاف ذوي الكفاءات والمواهب المميزة .

٧. توجيه وتشجيع التلاميذ للممارسة الرياضة كهواية لشغل الوقت الحر .

٨. تنمية الثقافة الرياضية من خلال الممارسة للأنشطة الرياضية المختلفة .

الأهداف الإجرائية للتربية الرياضية

١. **الهدف النفس حركى (المهاري):-**

- أن يكون الطالب قادر على الأداء السليم للمهارات الحركية .
- أن يؤدي الطالب المهارات الحركية الأساسية للألعاب الفردية والجماعية .
- أن يحقق مستوى مناسب من الأداء المهاري الرياضي الفني والخططي للأنشطة الرياضية .

٢. **الأهداف المعرفية :-**

- أن يتعرف الطالب على أساليب تنمية المهارات الرياضية .
- أن يتعرف الطالب على المعلومات والمعارف والنظريات المرتبطة بالأداء المهاري ، وخطط الألعاب الرياضية .
- أن يتعرف الطالب على عوامل السلامة والأمان خلال الممارسة الرياضية .

٣. **الأهداف الوجدانية :-**

- قدرة الطالب على اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات .
- قدرة الطالب المحافظة على سلوك وآداب الممارسة الرياضية .
- قدرة الطالب على الانتماء للجماعة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

الهدف العام للتربية الرياضية للمرحلة الإعدادية

تهدف التربية الرياضية إلى تنمية القدرات الحركية والارتقاء بها من خلال أنشطة موجهة تحقق النمو الشامل المتكامل المتوازن للفرد من جميع الجوانب ، وتسهم فى اكتشاف القدرات والمواهب الرياضية مع الاهتمام بالأنشطة الترويحية التى تسهم فى الممارسة المستمرة والمنتظمة للرياضة حتى تصبح أسلوب حياة

أهداف التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية

١. تحقيق مستويات مناسبة للياقة البدنية لكل تلميذ بقدر ما تسمح به قدراته وإمكانياته .

٢. تطبيق المهارات الفنية والخططية من خلال المشاركة فى منافسات الألعاب المختلفة .

٣. تنمية القدرات والمهارات الحركية للألعاب الفردية والجماعية الملائمة للمرحلة العمرية .

٤. الارتقاء بمستوى الأداء الحركى .

٥. إكساب التلميذ الثقافة الرياضية بما يتناسب مع المرحلة العمرية .

٦. إكساب التلميذ العادات الصحية والقوامية السلمية .

٧. إكساب التلاميذ المهارات الترويحية لاستغلال أوقات الفراغ بصورة ايجابية .

٨. إكساب التلاميذ القيم الإيجابية والسلوك الرياضى السليم من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية .

٩. اكتشاف ذو القدرات والمهارات الخاصة والعمل على رعايتهم والوصول بهم إلى مراتب البطولة .

١٠. تمكين ذو الاحتياجات الخاصة من المشاركة فى الأنشطة وفقا لقدراتهم .

١١. تحقيق التكامل بين مناهج التربية الرياضية ومناهج المواد الدراسية الأخرى .

١٢. تنمية الوعى ببعض المفاهيم والقضايا المعاصرة التى لها أثر على حياته بما يتناسب مع المرحلة العمرية .

١٣. تعويد التلميذ على اتباع قواعد الأمان والسلامة .

أهداف التربية الرياضية للصف الأول الإعدادى

بنهاية دراسة منهج التربية الرياضية يتوقع أن يكون الطالب قادراً على :

١. أن يتعرف على شروط القوام السليم وكيفية المحافظة عليه .

٢. أن يحدد عناصر اللياقة البدنية .

٣. أن يلم ببعض المعارف والمعلومات والقوانين الخاصة بالألعاب المقررة .

٤. أن يؤدى مهارات الألعاب الفردية والجماعية المقررة .

٥. أن يمارس المهارات الحركية الرياضية للأنشطة الرياضية المختارة .

٦. أن يؤدى التمرينات الفنية الإيقاعية بأدوات وبدون أدوات .

٧. أن يؤدى دوره كلاعب ضمن فريق الألعاب الجماعية .

٨. أن يشعر بالرضا والسعادة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

٩. أن يقدر المنافسة الشريفة والطموح الرياضي .

١٠. أن يشارك فى أداء مجموعة من التمرينات تسهم فى تطوير عناصر اللياقة البدنية.

١١. أن يشارك في تنظيم وإدارة النشاط الرياضى المدرسى .

أهداف التربية الرياضية للصف الثانى الإعدادى

بنهاية دراسة منهج التربية الرياضية يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على :

١٢. أن يتعرف على بعض التمرينات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية .

١٣. أن يتعرف على شروط القوام السليم وكيفية المحافظة عليه .

١٤. أن يلم ببعض المعارف والمعلومات والقوانين الخاصة بالألعاب المقررة .

١٥. أن يمارس مهارات الألعاب الفردية والجماعية المقررة .

١٦. أن يؤدى المهارات الحركية الرياضية للأنشطة الرياضية المختارة .

١٧. أن يؤدى التمرينات الفنية الإيقاعية بأدوات وبدون أدوات .

١٨. أن يؤدى تمرينات بدنية تسهم فى تطوير الصفات البدنية المناسبة للمرحلة العمرية .

١٩. أن يشعر بالرضا والسعادة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

٢٠. أن يقدر أداءه ويحترم أداء الآخرين .

٢١. أن يشارك في تنظيم وإدارة النشاط الرياضى المدرسى .

٢٢. أن يدرك أهمية الهواية الرياضية لشغل وقت الفراغ .

أهداف التربية الرياضية للصف الثالث الإعدادى

بنهاية دراسة منهج التربية الرياضية يتوقع أن يكون الطالب قادراً على :

١. أن يتعرف على طرق تنمية اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الرياضية المختلفة .

٢. أن يلم ببعض المعارف والمعلومات والقوانين والمفاهيم المرتبطة بالأداء المهارى والخططى الخاص بالألعاب المقررة .

٣. أن يؤدى مهارات الألعاب الفردية والجماعية المقررة بطريقة صحيحة .

٤. أن يؤدى المهارات الحركية الرياضية للأنشطة الرياضية المقررة بالمنهج .

٥. أن يحقق مستوى مناسب من أداء المهارات الرياضية والخططية .

٦. أن يطبق القواعد والقوانين والخطط لبعض الأنشطة المختارة .

٧. أن يؤدى دوره كلاعب ضمن فريق الألعاب الجماعية .

٨. أن يشعر بالرضا والسعادة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

٩. أن يكتسب الثقة بالنفس والقدرة على ضبط الانفعالات .

١٠. أن يهتم بآداب وسلوك النشاط الرياضى .

١١. أن يشعر بالولاء والانتماء للجماعة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

١٢. أن يكتسب العادات الصحية والقوامية السليمة .

١٣. أن يطبق عوامل الأمان والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضى .

تحضير الصف الأول الإعدادى

توزيع منهج الصف الأول الإعدادى

الفصل الدراسى الأول

الشهر	الوحدة	الأسبوع	اللعبة الفردية	اللعبة الجماعية
	-------		إعداد بدنى عام	
	الأولى		ألعاب القوى	كرة السلة
أكتوبر			البدء العالى ، العدو (٣٠ م – ٤٠ م - ٥٠ م) حسب المسافة المتاحة	المسك والاستلام من مستويات مختلفة واتجاهات مختلفة
			العدو (١٠٠ م – ٢٠٠ م) ، العدو فى منحنى	التمريرة الصدرية من الثبات ومن الحركة
نوفمبر			البدء المنخفض ، العدو من البدء المنخفض لمسافات حسب المساحة المتاحة	التمريرة المرتدة من الثبات ومن الحركة
			التتابع ٤ ×٥٠ ، التسليم والتسلم	التمريرة الخطافية
			التتابع ٤ × ١٠٠	التصويب بيد واحدة من الثبات ومن الحركة
			الوثب الثلاثى	التصويب من الدفع ، التصويب بيد واحدة من الحركة "السلمية "
نوفمبر	الثانية		الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)	تنطيط الكرة مع تغيير السرعة باليد اليمنى و اليد اليسرى
			الوثب العالى بالطريقة السرجية	التنطيط وربطه بالتمرير والتصويب مع حركات القدمين
			الرمى (رمى كرة ناعمة)	المحاورة من الثبات ومن الحركة
ديسمبر			دفع ثقل (الجلة - كرة طبية)	المحاورة للمكان الخالى والتصويب من القفز
			تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع	بعض القواعد القانونية – تدريبات
			اختبارات التقويم والقياس	التقويم والقياس
يناير			امتحانات الفصل الدراسى الأول وأجازة نصف العام	

توزيع منهج الصف الأول الإعدادى

الفصل الدراسى الثانى

الشهر	الوحدة	الأسبوع	اللعبة الفردية	اللعبة الجماعية
			كرة اليد	كرة القدم
فبراير			استلام الكرة من مستويات مختلفة (متدحرجة – مستوى الركبة – مستوى الوسط – مستوى أعلى)	ركل الكرة (باطن القدم – وجه القدم الأمامى – الوجه الداخلى للقدم – الوجه الخارجى للقدم)
	الثالثة		التمريرة الكرباجية من مستوى الكتف	السيطرة على الكرة (إيقاف الكرة بأسفل القدم – إيقاف الكرة بوجه القدم – كتم الكرة بأسفل القدم)
			التنطيط من الثبات ومن الحركة	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي
مارس			التصويب من الارتكاز	ضرب الكرة بالرأس (من الثبات – من الجرى – من الوثب)
			الدفاع (دفاع المنطقة ٣:٣)	السيطرة على الكرة (امتصاص الكرة بالصدر)
			المحاورة وربطها بالحركات السابقة من خلال مواقف اللعب	الخداع بتغيير السرعة خلال الجرى بالكرة
	الرابعة			
			دفاع هجوم فردى – دفاع الفريق بتشكيل (١ : ٥)	رمية التماس الجرى بالكرة والركلات بأنواعها
مارس			خداع هجوم فردى – دفاع فردى ضد خداع التمرير	السيطرة على الكرة (امتصاص الكرة بالفخذ)
			هجوم فريق ضد أحد طرفى التشكيل الدفاعى – قواعد لعب المهاجم على حدود منطقة المرمى	الخداع بتصويب الكرة
أبريل			حائط صد دفاع (ثلاثى فى مواجهة المرمى – ثنائى على يمين ويسار الملعب)	بعض الخطط الهجومية
			ممارسة اللعبة	ممارسة اللعبة
			التقويم والقياس	التقويم والقياس
مايو			امتحانات الفصل الدراسى الثانى وأجازة أخر العام	

تحضير دروس

الفصل الدراسى الأول

التاريخ	/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠		
الفصل																		
الحصة																		

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على عناصر اللياقة البدنية وطريقة الأداء السليم للتدريبات التى تقوم بتنميتها
مهاري	أن يكون الطالب قادر على الأداء السليم لتدريبات اللياقة البدنية
وجداني	اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات أثناء الأداء

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

الجرى عكس الإشارة

تدريبات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل دفع الزميل .

القدرة

- (الوقوف) الوثب أماماً من الثبات .
- (الوقوف) الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل – مقاعد – صندوق) .

التحمل والجلد الدورى التنفسى :-

- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .

الرشاقة : -

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .

التوازن

- (الوقوف) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم

الدقة :-

- التصويب بالطوق على هدف (كرة) .
- التصويب بالكرة على هدف (كرة) .

التوافق :-

- ضرب ولقف الكرة على حائط .
- تنطيط الكرة بالقدم على حائط .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – أداء التحية - الإنصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

ينتشر الطلاب في انتشار حر داخل الملعب

ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

ويقوم الطلاب بالجري عكس هذا الاتجاه

النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى

الاعـــداد البـــدنى





الصف | الأول | الوحدة/ الأولى | رقم الدرس | ١

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ | من..../...../....... الي..../...../....... | موضوع الدرس | البدء العالي والعدو ٣٠م - المسك والاستلام من مستويات مختلفة

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على(البدء العالى والعدو – المسك والاستلام بكرة السلة) وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الاحماء

لعبــة صغيــرة { الجري بالتناوب }

الإعداد البدنــــي

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليــمي والتطبيــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

البدء العالى ، العدو (٣٠ م – ٤٠ م - ٥٠ م)

كرة السلة

المسك والاستلام من مستويات واتجاهات مختلفة

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم وضع البدء العالى :

وفيه يقف اللاعب خلف خط البداية متخذ الوضع أماماً ، وأحد القدمين أماماً ، والجذع منحنى للأمام استعداداً للحظة الإنطلاق .

٢- تعليم تكنيك العدو :-

عن طريق تمرينات الجري الأساسية:

- الجـري علـى الأمشـاط بخطـوات قصـيرة جـداً والهبوط على الكعبين .
- الجري مع تبادل رفع الركبتين عالياً .
- الجري مع تبادل لمس الكعبين للمقعدة .
- الجري بخطوات واسعة .
- الجري متزايد السرعة لمسافات مختلفة .

الخطوات التطبيقية :-

- عمل سـباق فـي العـدو بـين الطـلاب واختيـار الفائزين .
- عمل سباق للفائزين لاختيار فائز واحد .

الخطوات التعليمية :-

١- عمل نموذج صحيح أمام الطلاب .
٢- إعطاء فرصة للطلاب للأداء وتصحيح الأخطاء .
٣- إعطاء تدريبات للتحكم في الكرة (من الثبات) :
- نقل الكرة من يد لأخرى أمام الصدر - أعلى الرأس - خلف الظهر .
- دوران الكرة حول الرجلين
- دوران الكرة حول الجسم من جهة اليمين أولا ثم من جهة اليسار
- مسك الكرة بعد التصفيق خلفا .

٤- إعطاء تدريبات للتحكم في الكرة (من الحركة) :
- رمي الكرة لأعلى ولقطها مع التقدم أماما ثم خلفا ثم جانبا
- تمرير الكرة من بين الرجلين من الخارج للداخل مع التقدم بالمشى أماما.

الخطوات التطبيقية :- يقسم الفصل إلى مجموعتين

المجموعة الأولى يقف كل طالبين ظهر لظهر وإحداهما ممسك بالكرة يقوم باللف ناحية اليمين لتسليم الكرة للطالب الخلفي ثم يلف ناحية اليسار لاستلام الكرة منه مرة أخرى
المجموعة الثانية وقوف الطلاب كما بالشكل ، الكرة مع الطالب (١) الذى يقوم بلف الجذع جهة الطالب المجاور(٢) ويتم تسليم الكرة له فيقوم (٢) بدوره بتسلمها للطالب الذي خلفه (٤) الذى يقوم بدوره بلف الجذع ناحية اليمين للطالب المجاور(٩) لتسليم الكرة له وهكذا

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

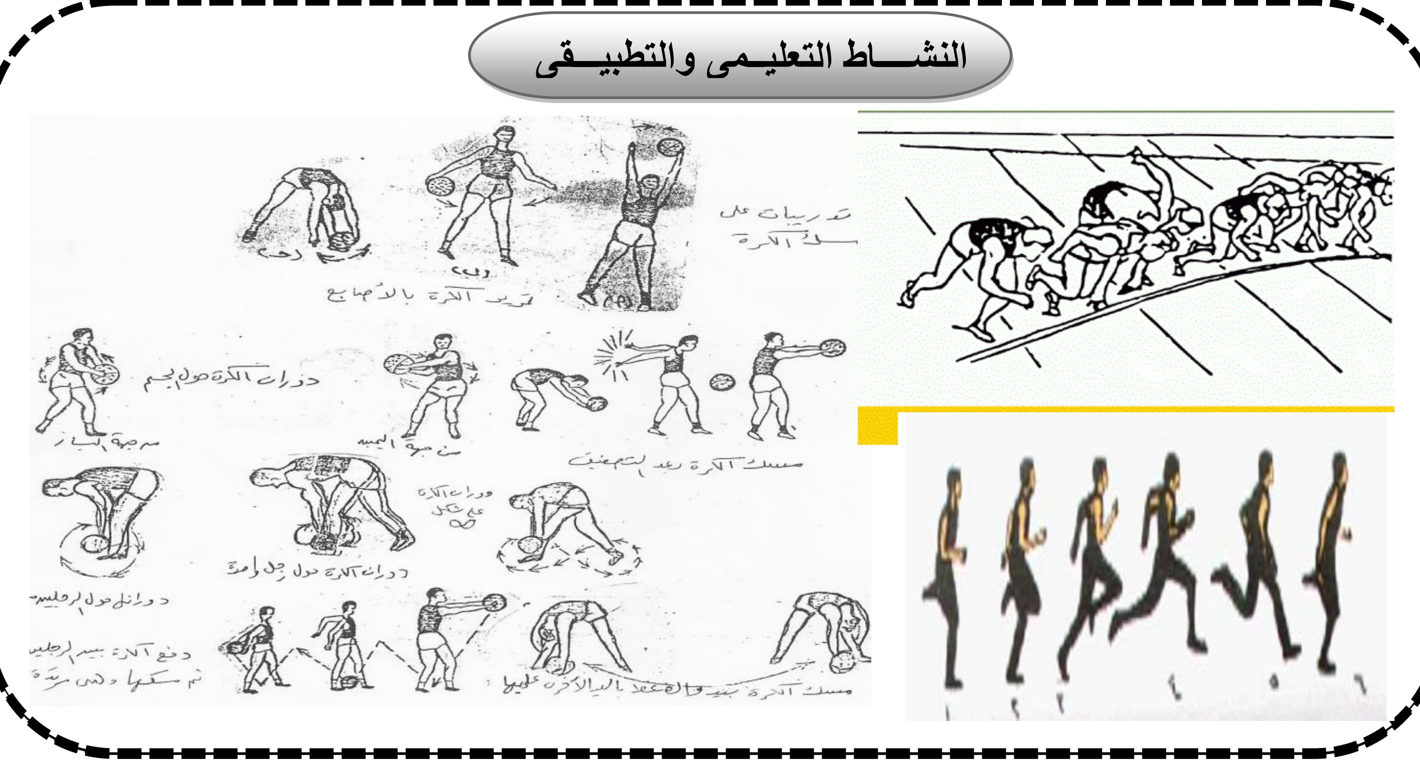
إخـــراج الدرس

الإحماء

يصطف الطلاب أمام الممرات علي شكل أربع مجموعات ، ثم يعطي المعلم اشارات مختلفة للانطلاق من أجل قطع مسافة ١٠ م جري والدوران حول العلامة ثم العودة للمس يد الزميل الذي ينطلق مجدداً يفوز الفريق الذي يستكمل أعضاءه المهمة .



النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى



الختام



الصف	الأول	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٢
تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........	موضوع الدرس	العدو١٠٠و٢٠٠م - التمريرة الصدرية من الثبات والحركة	

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على (العدو١٠٠ و٢٠٠ م – التمريرة الصدرية بكرة السلة) وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

لعبــة صغيـــرة { لعبة التخلص من الكرة باليدين }

الإعداد البدني

سرعة :- ....
رشـاقة :- ....
مرونـة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

النشــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى	كرة سلة
العدو١٠٠م - ٢٠٠م	التمريرة الصدرية من الثبات والحركة

ألعاب قوى

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم تكنيك العدو (تمرينات الجرى الأساسية) .
٢- تعليم المراحل الفني للعدو فى ١٠٠م (مرحلة سرعة رد الفعل - زمن تزايد السرعة – زمن الاحتفاظ بسرعة الحركة – زمن انهاء السباق) .
٣- تعليم العدو فى منحنى (وفيه تتجه القدم اليسرى للداخل للمساعدة في توجيه العدو وكذلك القدم اليمنى حتى يكون الدفع لاتجاه الداخل لمقاومة القوة الطاردة ، الجذع يميل للداخل وتعمل الذراع اليمنى بمدى أكبر من اليسرى ، يرتفع الكتف الأيمن عن الأيسر وتميل الرأس للداخل) .
٤- تعليم المراحل الفنية للعدو ٢٠٠ م (هي نفس المراحل الفنية لسباق ١٠٠م ، والفارق الوحيد هو أن مرحلة تحمل السرعة أطول عن سباق ١٠٠م ، والعدو ٢٠٠ م يتم من أول منحنى المضمار بعكس ١٠٠م الذي يتم في خط مستقيم) .

الخطوات التطبيقية :-

١ـ عمل سباق في العدو لمسافة قصيرة
٢ـ عمل سباق في العدو 100 متر بين الطلاب واختيار الفائزين وعمل سباق للفائزين لاختيار فائز واحد .

كرة سلة

الخطوات التعليمية :-

١- شرح طريقة الأداء وعمل نموذج .
٢- يمسك الطالب الكرة ويقوم بعمل دوائر كاملة أمام الصدر .
٣- يواجه الطالب حائط على بعد ٤م ويمرر إلى الحائط
٤- التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء مع زيادة المسافة تدريجيا .
٥- التمرير مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع (من وضع تباعد القدمين وثني الركبتين) .
٦- التمرير بين زميلين مع التقدم للأمام .

الخطوات التطبيقية :- يقسم الفصل إلى مجموعتين

- الوقوف قاطرتان أول طالب في القاطرة الأولى (١) يمرر لزميل مقابل في الجهة المعاكسة وليكن (ب) ويجري (١) ليقف خلف قاطرته ، يقوم (ب) بالتمرير للطالب الأول بالقاطرة الثانية (٤) الذى يقوم بالتمرير مرة أخرى للطالب الذى عليه الدور بالقاطرة الأولى (٢) ثم يجرى ليقف خلف قاطرته وهكذا كما الشكل المقابل .
- يقف الطلاب في قاطرتين متقابلتين المسافة بينهما ٣ م يمرر الطالب الأول في القاطرة (١) للطالب الأول في القاطرة (٢) ثم يجري ويقف خلف القاطرة (٢) وهكذا حتى ينتهي التمرين .

الختام

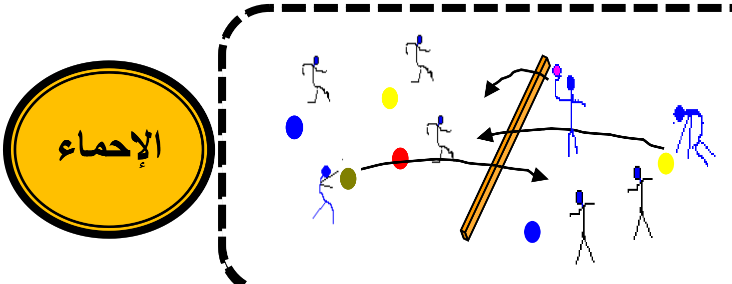
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

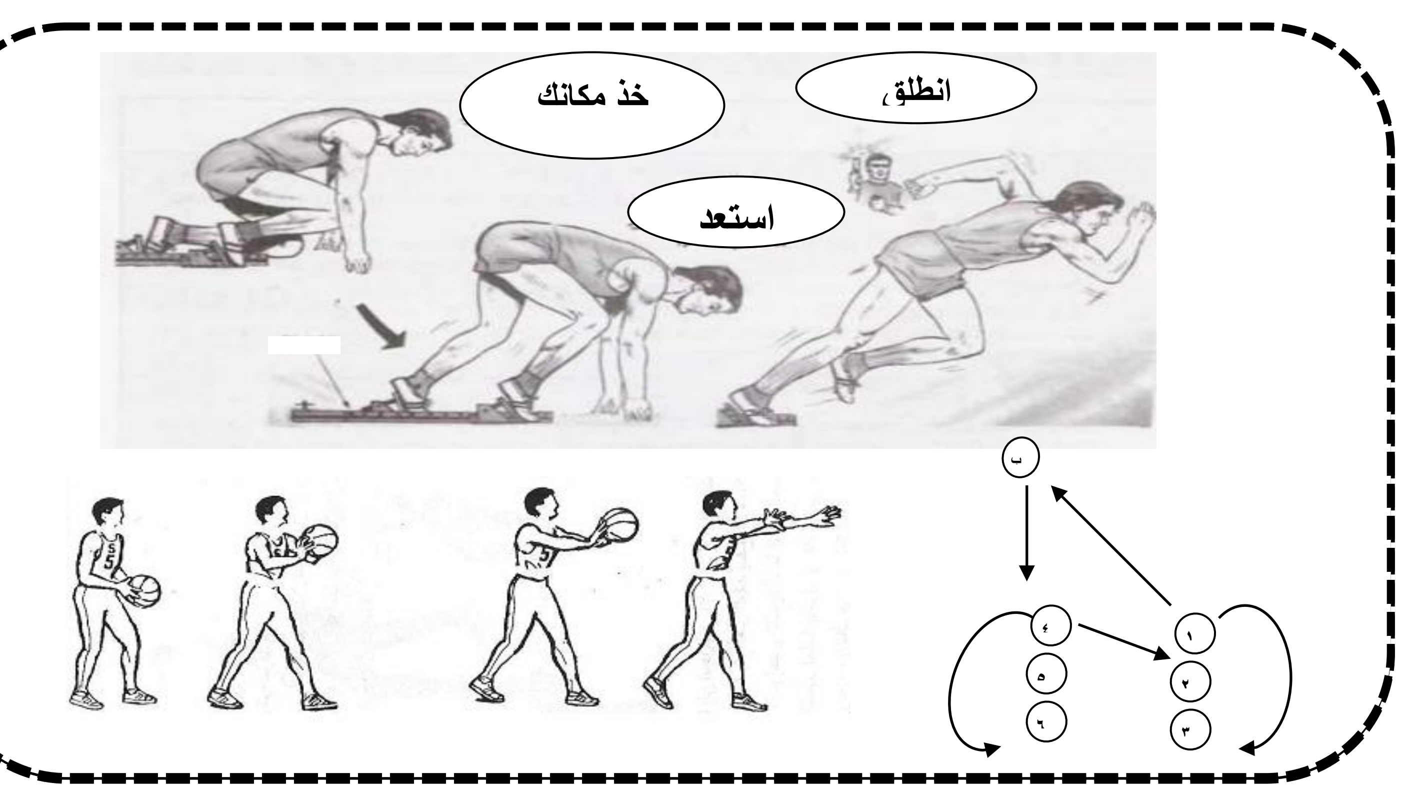
إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة أي كرة تصل إليه من الفريق .

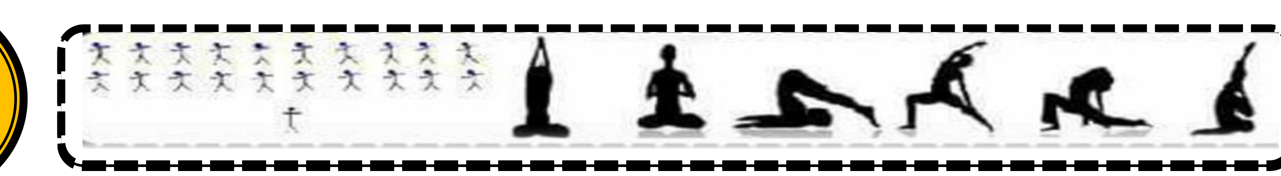








الختام



الصف	الأول	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٣

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من ....../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	العدو من البدء المنخفض - التمريرة المرتدة من الثبات والحركة

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على العدو من البدء المنخفض والتمريرة المرتدة من الثبات والحركة وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { سباق الدحرجة }

الإعداد البدنـــي

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمل :- ....

النشــاط التعليـمي والتطبيــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

البدء المنخفض ، العدو من البدء المنخفض حسب المساحة المتاحة

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم البدء المنخفض من أوضاع مختلفة :-
- الانبطاح مع رفع الذراعين عالياً ، ثم النهوض للعدو بأقصى سرعة .
- عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على الظهر
- عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على أحد الجانبين .

٢. عمل نموذج صحيح لوضع (خذ مكانك) ووضع (استعد)
٣. ترك فرصة للطلاب لأداء وضع (خذ مكانك) ثم الانتقال لوضع (استعد) وعلى المعلم تصحيح الأخطاء .
٤. تعليم الانتقال من وضع (استعد) إلى عملية الانطلاق نفسها والتدرج في السرعة مع الاهتمام بالنقاط الفنية .

الخطوات التطبيقية :-

- من الوقوف وعند سماع المعلم يقول "خذ مكانك " يقوم الطلاب بالتنفيذ ثم يعطى المعلم إشارة أخرى للوقوف مرة أخرى .
- يقوم المعلم بإعطاء تعليماته للطلاب بعمل مراحل البدء المنخفض "خذ مكانك - استعد " ثم انطلق ويجرى الطلاب للأمام مسافة قصيرة ثم يعطى المعلم إشارة أخرى بالصافرة للعودة لأماكنهم مرة أخرى .
- عمل سباق في العدو بين الطلاب واختيار الفائزين .

كرة سلة

التمريرة المرتدة من الثبات والحركة

الخطوات التعليمية :-

١- شرح طريقة الأداء وعمل نموذج
٢- يقوم الطالب بترك الكرة تسقط ثم ينثني لمسكها عقب ارتدادها من الأرض .
٣- التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء.
٤- التمرير مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع (من وضع تباعد القدمين وثني الركبتين)
٥- التمرير بين زميلين مع التقدم للأمام .

الخطوات التطبيقية :- يقسم الفصل إلى مجموعتين :

١. يقف الطلاب في صفين مواجهين المسافة بينهما ٦ م ، والمسافة بين كل طالب وآخر بالصف ٢م يمرر الطالب الأول في الصف الأول (١) للطالب الأول في الصف الثاني (٢) ، يمرر (٢) للطالب (٣) في الصف المقابل وهكذا. كما بالشكل المقابل.
٢. يقف الطلاب في قاطرتين تقوم القاطرة الأولى بعمل تمريرة صدرية والقاطرة الثانية "المستقبلة" بعد استلامها للكرة تردها للقاطرة الأولى بتمريرة مرتدة حتى ينتهي التمرين ثم يتم تبادل عمل القاطرتين كما يلي :-
٣. يمرر الطالب الأول في القاطرة (١) للطالب الأول في القاطرة (٢) تمريرة صدرية ثم يجري ويقف خلف القاطرة (٢)
٤. يقوم الطالب الأول في القاطرة(٢)برد الكرة بتمريرة مرتدة للطالب رقم ٢ في القاطرة (١)ثم يجري ليقف خلف القاطرة (٢) وهكذا حتى تنتهي القاطرتان .

الختام

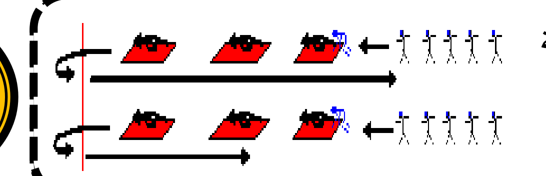
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

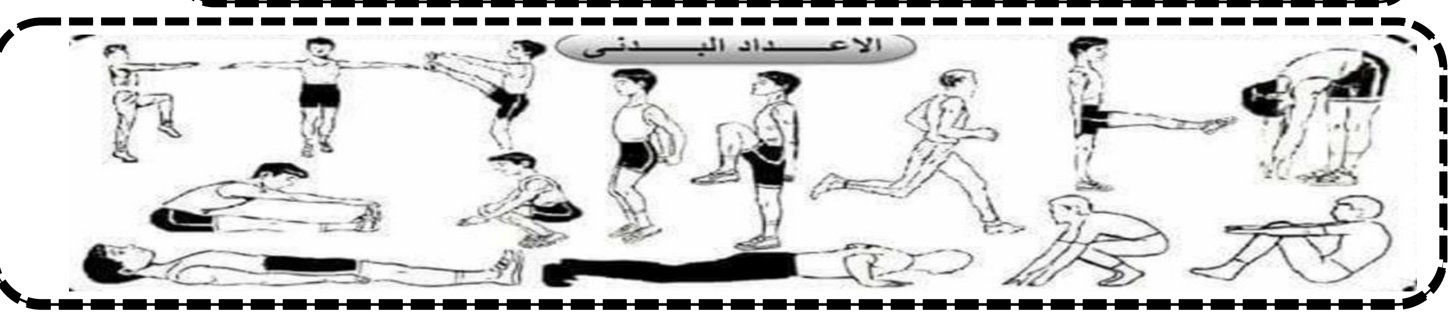
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

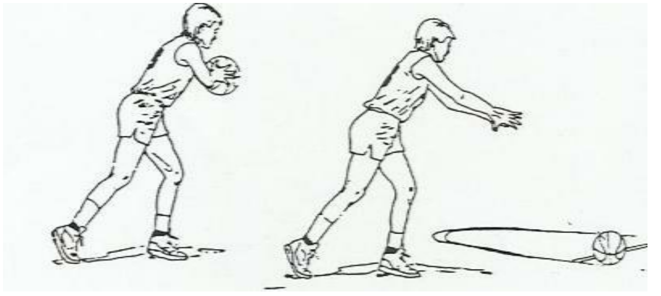
الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخري عند سماع الصافرة يجري الأول من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة إلي القاطرة والفائز من ينتهي أولاً

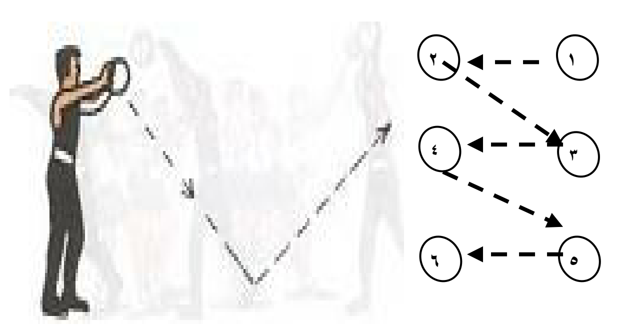


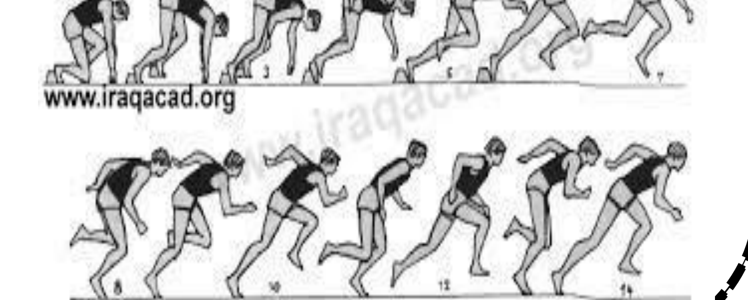


النشـــاط التعليمي والتطبيقي









الختام



أجزاء الدرس	الصف	الأول	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٤
	تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	التتابع ٤ ×٥٠ – التمريرة الخطافية	

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على التتابع ٤×٥٠ والتمريرة الخطافية بكرة السلة وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعى والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

اعمال ادارية :- نزول الطلبة الى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

لعبـة صغيــرة { سباق نقل الكرات}

الإعداد البدنـــي

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قـوة :- ....
تحمل :- ....

النشــاط التعليــمي والتطبيــقي

موضــوع الدرس

ألعاب قوى
التتابع ٤ ×٥٠ ، التسليم والتسلم

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم المبتدأ باستخدام التتابعات الصغيرة التي يبدأ فيها بعد انتهاء الزميل من أداوه (التتابع الزجزاجي) .
٢. تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .
٣. التركيز على إتقان الطريقة البصرية .
٤. توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طلاب يقوم كل فريق على حدة بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

كرة السلة
التمريرة الخطافية

الخطوات التعليمية :-

١- شرح طريقة الأداء وعمل نموذج .
٢- يواجه الطالب بكتفه الحائط على بعد ١,٥م ويمرر للحائط .
٣- التمرير بين زميلين مواجهين بينهم ٢م مع المسافة تدريجيا .
٤- التمرير مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع(من وضع تباعد القدمين وثني الركبتين) .
٥- التمرير بين زميلين بينهم منافس سلبى ثم ايجابى .

الخطوات التطبيقية :- يقسم الفصل إلى مجموعتين

المجموعة الأولى
قاطرتين متقابلتين المسافة بينهما ٤م يجرى الطالب الأول في القاطرة الأولى وهو(١) ليستلم الكرة من الطالب (٧) ثم يمرها للطالب (٨) ثم يجرى (١) ليقف خلف القاطرة الثانية ثم يجرى الطالب (٤) ليستلم الكرة من (٨) ليمررها للطالب (٧) ثم يجرى (٤) ويقف خلف القاطرة الأولى وهكذا كما بالشكل المقابل .

المجموعة الثانية
الوقوف ٤ قاطرات كل قاطرة على ركن من أركان الملعب ، الطالب (١) يمرر الكرة لـ (٤) ثم) يجرى تجاه (٤) ليستلم الكرة منه مرة ثانية ثم يمررها لـ (٧) ويجرى ليقف خلف قاطرة الطالب(٧) ، يجرى (٤) تجاه (٧) ليستلم الكرة منه ثم يمررها لـ (١٠) ويجرى ليقف خلف قاطرة الطالب (١٠) ثم يجرى (٧) تجاه (١٠) ليستلم الكرة منه ويمررها لـ (٢) ويقف خلف قاطرة الطالب (٢) وهكذا كما بالشكل المقابل .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات يقفون علي خط البداية وأمام كل قاطرة سلة من الكرات وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلي السلة الأخري الموجودة علي خط النهاية ثم العودة. وهكذا حتي نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهى أولاً



النشـــاط التعليمي والتطبيقي







الصف	الأول	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٥

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من....../...../...... الى....../...../......	موضوع	التتابع ٤ × ١٠٠ - التصويب بيدة واحدة من الثبات

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على التتابع ٤ × ١٠٠ - والتصويب بيدة واحدة من الثبات وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { الجري الحر }

الإعداد البدنـــــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقى

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى
التتابع ٤ × ١٠٠

.. الخطوات التعليمية :-

١. تعليم المبتدأ باستخدام التتابعات الصغيرة التي يبدأ فيها بعد انتهاء الزميل من أداؤه (التتابع الزجزاجي) .
٢. تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .
٣. التركيز على إتقان الطريقة البصرية .
٤. توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طلاب يقوم كل فريق على حدى بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

كرة السلة
التصويب بيدة واحدة من الثبات

.. الخطوات التعليمية :-

١- عمل نموذج صحيح .
٢- عمل الوضع الابتدائي للتصويب والتصحيح .
٣- يقف الطلاب في صفين مواجهين حيث يتسلم الطالب الكرة من الزميل المواجه ويقوم بأخذ وضع الاستعداد للتصويب.
٤- التدريب السابق على أن يصوب الطالب الكرة بعد أخذ الوضع الابتدائي تبعا لإشارة المعلم في اتجاه الزميل المواجه .
٥- يقف الطلاب مواجهين للسلة على مسافة ٥م يصوب كل منهما مع إشارة المعلم وبعد التأكد من أخذ الوضع الابتدائي الصحيح .
٦- يتسلم الطالب الكرة من زميل مواجه ويقوم بالتصويب .
٧- التصويب عقب استلام كرة من الجانب .
٨- التصويب من مسافة بعيدة فى وجود خصم سلبي ثم ايجابي .

الخطوات التطبيقية :- يقسم الفصل إلى مجموعتين

المجموعة الأولى

يقف الطلاب صف على خط الرمية الحرة مواجهين السلة ،ويقف أحد الطلاب تحت السلة ، كل طالب في الصف يقوم بالتصويب علـى السلـة فـي دوره ويستلم الطالب الـذي تحـت السلـة الكـرة المرتدة من الهدف ليمرره إلى الطالب الذي عليه الدور

المجموعة الثانية

نفس تمرين المجموعة الأولى غير أن الطالب تحت السلة بعد استلام الكرة المرتدة يحاور بها للوصول للطالب الذي عليه الدور ويمررها له

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

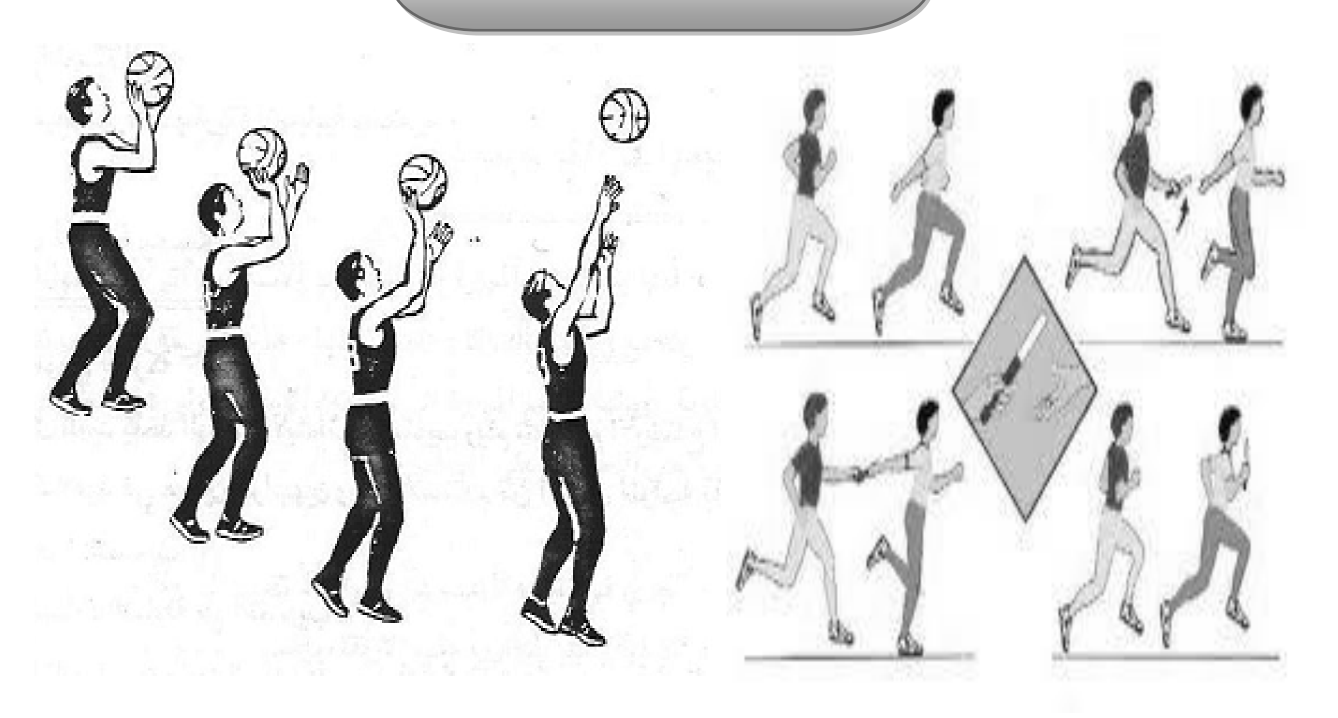
الإحماء

يجري الطلاب في الملعب وعند سماع

الصافرة يقفوا على رجل واحدة



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام

أجزاء الدرس	الصف	الأول	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٦
	تاريخ تنفيذ	من......../......./........ الى......../......./........	موضوع الدرس	الوثب الثلاثى – التصويب (بالدفع - بيد واحدة من الحركة " السلمية")	

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على الوثب الثلاثى - التصويب بيدة واحدة من الحركة وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { صيد الحمام }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى	كرة السلة
الوثب الثلاثى	التصويب (من الدفع – بيد "السلمية")

ألعاب قوى

الخطوات التعليمية :-

١. اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحدة من اقتراب قصير ٥ : ٧ خطوات والهبوط على القدم الحرة .
٢. شرح المهارة وعمل نموذج صحيح .
٣. التدريب على كل جزء من المهارة على حدى ثم ربط الأجزاء مع بعضها .
٤. أداء الوثب الثلاثى من المشى .
٥. أداء الوثب الثلاثى مع تحديد علامات لتحديد أجزاء الوثبة
٦. أداء الوثب الثلاثى بعد اقتراب ٣ خطوات .
٧. أداء الوثب الثلاثى بعد اقتراب ٩ خطوات .
٨. أداء الوثب الثلاثى بالاقتراب الكامل مع تزايد السرعة فى مرحلة الاقتراب .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات في الوثب الثلاثى بين المجموعات وتحديد الفائز الأول لكل مجموعة .

كرة السلة

الخطوات التعليمية :-

١. الوقوف) مسك الكرة باليد اليمنى والتصويب إلى أعلى ، ثم نفس التمرين مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء التصويب .
٢. استلام كرة هابطة من السلة ثم تصويبها بنفس اليد مرة أخرى .
٣. عمل محاورة باليد اليمنى ثم مسك الكرة والتصويب إلى أعلى مع رفع الركبة ثم الاستلام والتكرار .

الخطوات التطبيقية :-

قاطرتين مواجهين لخط الرمية الحرة ، ويقف طالب على خط الرمية الحرة ، الكرة مع الطالب (٤) يمررها للطالب (٧) ثم يقطع (٤) يسار(٧) في حين ذلك يقطع (١) يمين (٧) ويستلم تمريرة من (٧) ليصوب على الهدف ويجرى ليقف خلف قاطرته بينما (٤) يستلم الكرة المرتدة من السلة ويمررها لـ (٥) ويجرى ليقف خلف قاطرته . وهكذا كما بالشكل المقابل

الختام

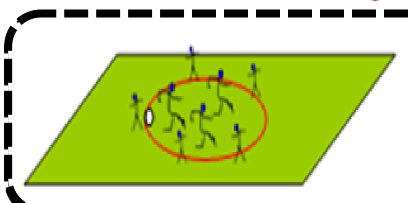
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

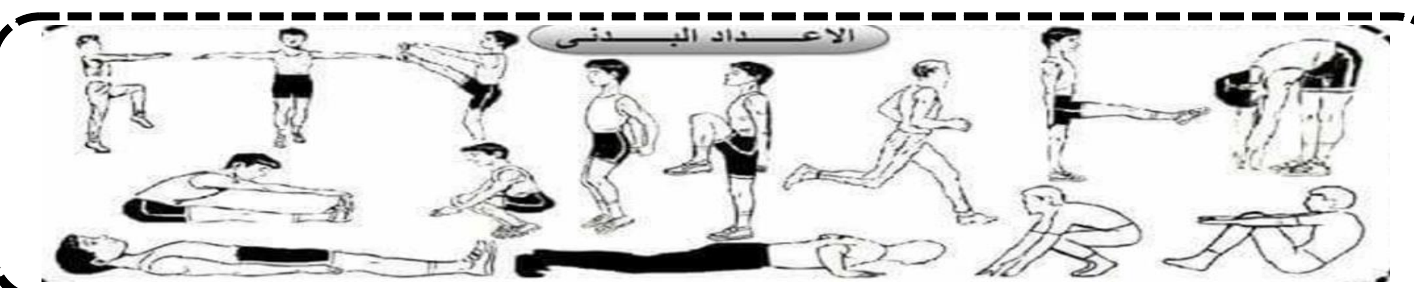
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى أخر الحمام ويكون هو الفائز .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي

الاقتراب | الارتقاء | الطيران | الهبوط





أجزاء الدرس | الصف: الأول | الوحدة/ الثانية | رقم الدرس: ١

تاريخ تنفيذ: من ..../..../........ الى ..../..../........ | موضوع الدرس: الوثب الطويل (القرفصاء) - تنطيط الكرة مع تغيير السرعة باليدين

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على الوثب الطويل (القرفصاء) - تنطيط الكرة مع تغيير السرعة باليد اليمنى واليسرى والأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { لعبة التخلص من الكرة }

الإعداد البدنـــي

سرعة :- ....

رشـاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)

الخطوات التعليمية :-

١. اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحـدة مـن اقتـراب قصـير ٥: ٧ خطـوات والهبوط على القدم الحرة .
٢. الوثـب لأعلـى مـع الهبـوط علـى القـدمين متباعدتين .
٣. التمرين السابق مع إطالة مسافة الاقتراب .
٤. الاقتراب ثلاث خطوات ثم تعدية مانع موجود في بداية الحفرة .
٥. الاقتـراب ٩ خطـوات والارتقـاء والهبـوط بالحفرة .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات في الوثب الطويل بين المجموعات وتحديد الفائز الأول لكل مجموعة .

كرة السلة

تنطيط الكرة مع تغيير السرعة باليد اليسرى واليمنى

الخطوات التعليمية :-

١- شرح مبسط لأهمية تنطيط الكرة .
٢- أداء نموذج للتنطيط .
٣- أداء المهارة من وضع الجلوس الطويل فتحاً والتنطيط يتم بين الرجلين .
٤- أداء المهارة من الثبات ثم من المشي ثم من الجري .
٥- التنطيط من الجري بعد استلام كرة من الزميل .

الخطوات التطبيقية :-

يقف الطلاب قاطرات خلف الحد النهائى التنطيط فى المكان ومع اشارة المعلم التنطيط بالمشى بطول الملعب وعند الاشارة يتم تغير الاتجاه للخلف والتنطيط بالجرى السريع .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

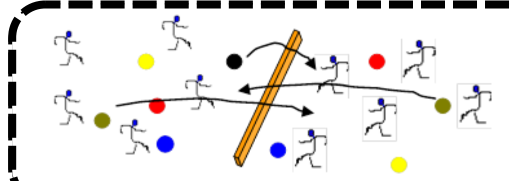
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس



الإحماء

يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة أى الكرة تصل





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



الصف	الأول	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٢

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	الوثب العالى "السرجية"- تنطيط الكرة مع ربطها بالتمرير

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على الوثب العالى "السرجية"- تنطيط الكرة مع ربطها بالتمرير والتصويب والأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة { تتابع الحجل }

الإعداد البدنــي

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشــاط التعليـمي والتطبيــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

الوثب العالى " بالطريقة السرجية "

الخطوات التعليمية :-

١. تحديد قدم الارتقاء ثم الجري والارتقاء للمس أداة معلقة .
٢. ربط الاقتراب بالارتقاء (العدو ثم الوثب على قدم واحدة لتعدية حاجز) .
٣. عمل المهارة على عارضة منخفضة .
٤. عمل المهارة على العارضة بالارتفاع المطلوب .

الخطوات التطبيقية :-

يقف الفصل في قاطرة وعلى بعد مناسب من العارضة ويقوم كل طالب بأداء المهارة على حدى

كرة السلة

تنطيط الكرة مع ربطها بالتمرير والتصويب مع حركات القدمين

الخطوات التعليمية :-

١- فكرة سريعة عن التنطيط والتمرير والتصويب .
٢- شرح مهارة التوقف فى عدة وعدتين .
٣- تنطيط الكرة وعند سماع الاشارة أداء التوقف .
٤- شرح الارتكاز وكيفية تغيير الاتجاه .
٥- الارتكاز الأمامي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميل .
٦- الارتكاز الخلفي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميل .
٧- بعد استلام كرة من زميل التقدم مع التنطيط ثم التوقف وأداء التصويب .

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف قاطرة كما بالشكل (١) يستلم الطالب الأول بالقاطرة تمريرة من زميله على الحد الجانبى ثم يجرى أماماً مع تنطيط الكرة ثم تغيير اتجاهه أمام عوائق ثم التوقف في عدتين ويؤدى حركة ارتكاز أمامية والتصويب ثم الدوران والعودة إلى القاطرة .

الختام

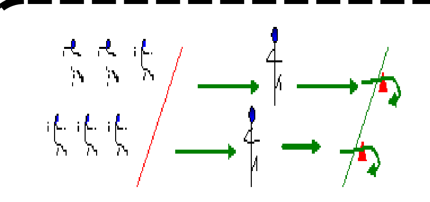
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

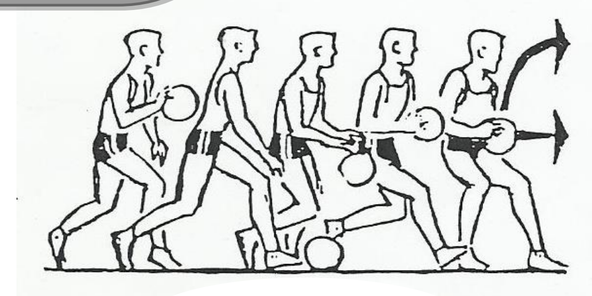


يقسم الفصل لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ،
وعند سماع الصافرة يحجل الأول من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس الطالب
الثاني في القاطرة والتتابع حتى أخر طالب والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة



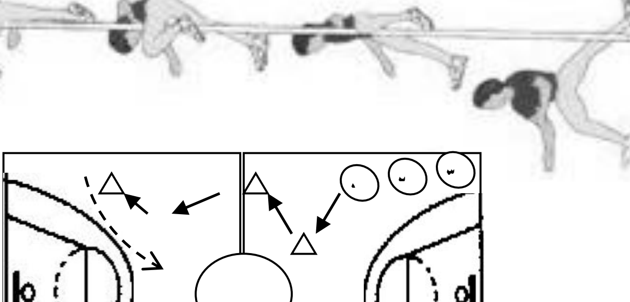


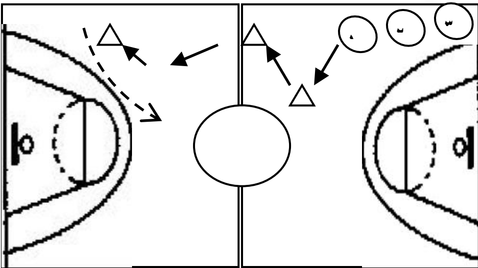
النشـــاط التعليمي والتطبيقي



التوقف فى خطوتين







الختام



الصف	الأول	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٣

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من ..../...../........ الى..../...../........	موضوع الدرس	الرمى (كرة ناعمة) – المحاورة من الثبات ومن الحركة

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على الرمى (كرة ناعمة) – المحاورة من الثبات ومن الحركة وطرق الأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة سياق مسك الكرة

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمل :- ....

النشـــاط التعليمـــي والتطبيـــقى

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى
الرمى (رمى كرة ناعمة)

الخطوات التعليمية :

١. شرح طريقة الأداء الصحيحة .
٢. عمل نموذج صحيح .
٣. عمل المهارة باستخدام كرة هوكي أو كرة تنس .
٤. عمل المهارة من الثبات .
٥. عمل المهارة بعد الاقتراب ثلاث خطوات .
٦. عمل المهارة بعد الاقتراب خمس خطوات.

الخطوات التطبيقية:

عمل مسابقات بين الطلاب في الرمي واختيار الفائز الحاصل على أحسن مسافة .

كرة السلة
المحاورة من الثبات ومن الحركة

الخطوات التعليمية :-

١- شرح طريقة الأداء وعمل نموذج
٢- جلوس نصف جثو، وضع الكرة أماماً على الأرض ثم التنطيط بالأصابع .
٣- تباعد القدمين وتقدم القدم اليسرى المحاورة مع فرد الركبتين نصفا بعد ارتداد الكرة من الأرض ، ووضع الذراع اليسرى مثنية أمام الجسم لحماية الكرة
٤- المحاورة في المكان وتغيير ارتفاع الكرة مع إشارة المعلم
٥- المحاورة باليد اليسرى
٦- الجري حول الملعب مع التصفيق عند لمس القدم اليسرى للأرض
٧- المحاورة باليد اليمنى مع الجري ومراعاة دفع الكرة بالأصابع
٨- المحاورة مع التقدم للأمام والنظر للمعلم ثم تغيير اتجاه الجرى مع إشارة المعلم.
٩- المحاورة في المكان مع تغيير وضع الكرة من الجانب الأيمن ثم للأيسر بتغيير اليد .

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف قاطرتين كما بالشكل يقوم الطالب (١) بالمحاورة للأمام حتى يصل بمحاذاة القاطرة الثانية ثم يمرر للطالب (٤) ثم يجرى (١) ليقف خلف القاطرة الثانية يقوم(٤) بالمحاورة للأمام حتى يصل بمحاذاة القاطرة الأولى ويمرر الكرة للطالب (٢) ، ثم يجرى (٤) للوقوف خلف القاطرة الأولى وهكذا

الختام

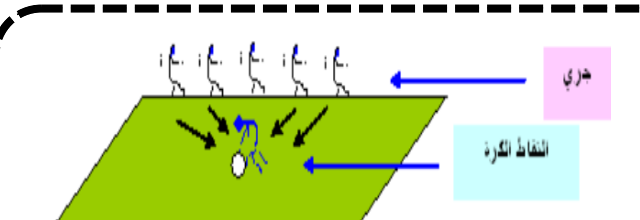
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

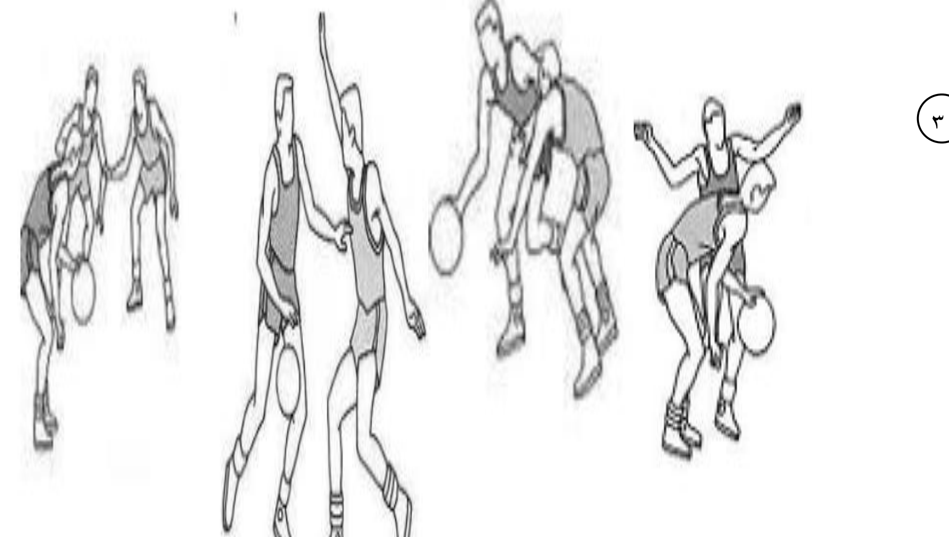
الإحماء

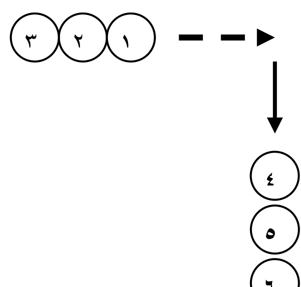
يجري طالب حول الملعب وفى منتصف الملعب كرة
وعند سماع الصافرة يجري الطالب نحو الكرة لمسكها
والطالب الذي يصل أولا يصبح هو الفائز





النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام



الصف	الأول	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٤

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	دفع ثقل - المحاورة للمكان الخالى والتصويب من القفز

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على دفع ثقل "جلة" - المحاورة للمكان الخالى والتصويب من القفز والأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة تعدية الحواجز

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

دفع ثقل "جلة – كرة طبية "

كرة سلة

المحاورة للمكان الخالى والتصويب من القفز

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم كيفية حمل الأداة ثم التصويب على هدف ثم دفعها لأبعد مسافة .
٢. نقل الأداة من يد لأخرى من الوقوف .
٣. رمي الأداة لأعلى باليد اليمنى ولقفها باليد اليسرى مع ثني الركبتين أثناء الدفع وأثناء الالتقاط .
٤. دفع الأداة من الثبات باليدين بمواجهة مقطع الرمي .
٥. (الوقوف فتحاً) ترك الأداء تسقط ثم بسرعة محاولة التقاطها .
٦. تعليم المسكة الصحيحة والحمل .
٧. تعليم طريقة ووضع الدفع الصحيح .

الخطوات التطبيقية

عمل مسابقات بين الطلاب فى رمي الأداء من الثبات بمواجهة الجسم لمقطع الرمي وإختيار أحسن مسافة .

الخطوات التعليمية

١. شرح المهارة وأداء نموذج صحيح وإعطاء فرصة للطلاب للأداء .
٢. رمى كرة لأعلى والتقدم بالقفز .
٣. نفس الخطوة السابقة مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء التصويب .
٤. المحـــاورة والتوقـــف للارتقـــاء والقفـــز لأعلـــى للتصويب .
٥. بعد استلام كرة من الزميل المحاورة للمكان الخالى ثم التصويب بالقفز .

النشاط التطبيقي

الوقوف قاطرتين ، يقوم الطالب (١) بالمحاورة بالكرة مع التقدم تجاه خط المنتصف في حين يجرى الطالب (٤) نحو السلة ليستلم الكرة من (١) والتصويب ثم الجرى للوقوف خلف (٣) في حين يستلم (٢) الكرة المرتدة ليقوم بالمحاورة تجاه خط المنتصف ويجرى (٥) تجاه السلة لاستلام الكرة منه للتصويب وهكذا . شكل (١)

الختام

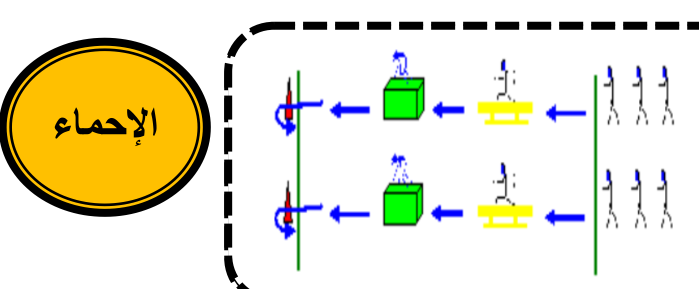
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــــراج الدرس

الإحماء

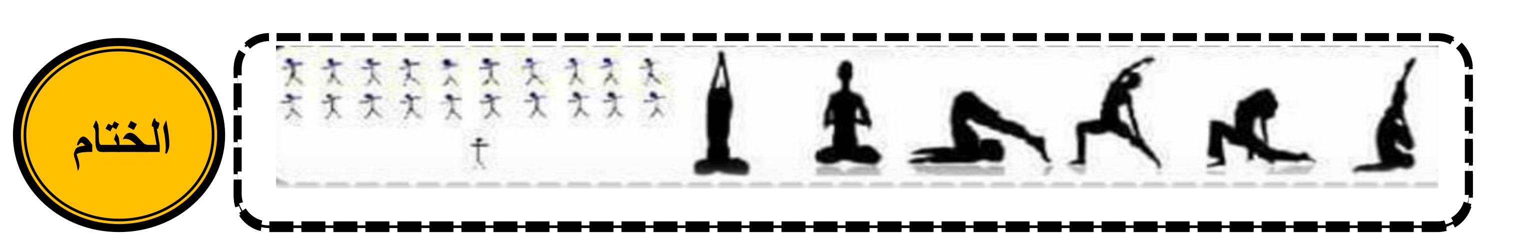
يضع المعلم في بداية الملعب مقعد سويدي وفي المنتصف صندوق مقسم وعلى نهاية الملعب أقماع ويقسم الفصل إلي مجموعتين متساويتين وعند سماع الصافرة تقف كل مجموعة فوق المقعد للقفز بالقدمين ثم الجري إلي المراتب والصعود فوقها والقفز باليدين والقدمين والدوران حول القمع .



الاعـــداد البـــدنى

النشـــاط التعليمي والتطبيقي

الختام



أجزاء الدرس	الصف	الأول	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٥
	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	تدريبات على الوثب والرمى والدفع – بعض القواعد القانونية بالسلة	

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض التدريبات على الوثب والرمى والدفع و بعض القواعد القانونية
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة } سباق الدحرجة {

الإعداد البدنــى

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قـــوة :- ....
تحمل :- ....

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى
تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع

كرة سلة
بعض القواعد القانونية - تدريبات

النشـــاط التعليـــمى والتطبيـــقى

تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع :

١. الجرى مع تزايد السرعة وأداء الوثب الطويل .
٢. الجرى السريع بقوة وأداء الوثب العالى .
٣. رمى كرة طبية لأبعد مسافة وبقوة .
٤. دفع الجلة لأبعد مسافة وبقوة .
٥. عمل مسابقات فى الوثب والرمى والدفع واختيار صاحب أحسن مسافة .

بعض القواعد القانونية

(١) زمن المباراة :-
- تتكون المباراة من (٤) فترات كل فترة (١٠) دقائق .
- هناك فترة استراحة (٢) دقيقة بين الفترة الأولى والثانية (النصف الأول) ، وبين الفترة الثالثة والرابعة (النصف الثانى) ، وقبل كل فترة إضافية .
- هناك استراحة (١٥) دقيقة بعد نهاية الشوط الأول (بين الفترتين الثانية والثالثة).
- تبدأ المباراة والفترة الأولى عندما تلمس الكرة بشكل مشروع من أحد القافزين في كرة القفز

(٢) تحتسب الإصابة
- من على خط الرمية الحرة بنقطة واحدة .
- من منطقة التصويب الميدانية (٢) بنقطتين .
- من منطقة الثلاث نقاط بـ (٣) نقاط .

النشاط التطبيقي

تدريبات لممارسة اللعبة مع تطبيق القانون .

الختام

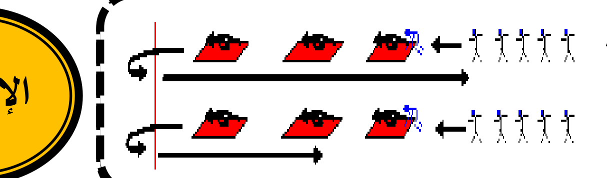
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

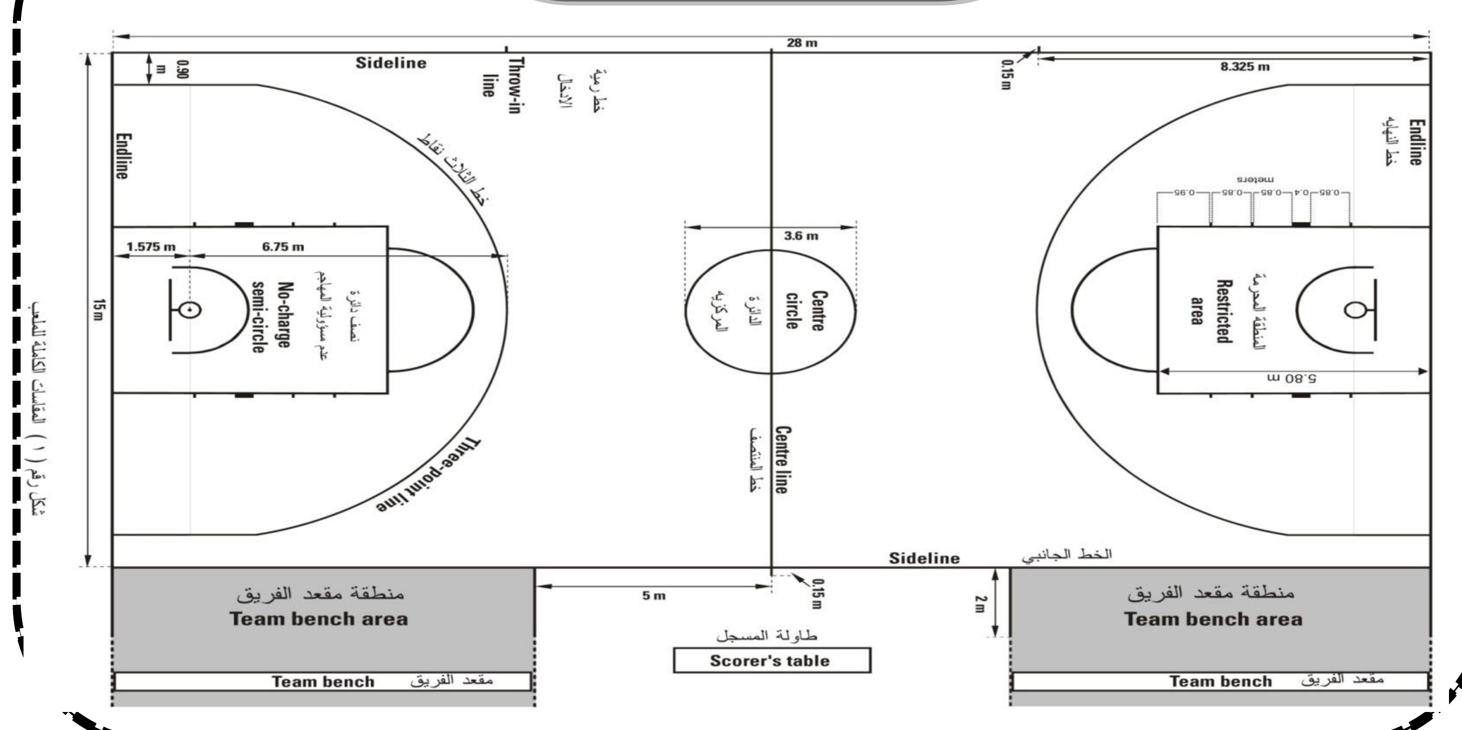
الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخري عند سماع الصافرة يجري الأول من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة إلي القاطرة والفائز من ينتهي أولاً





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



الصف	الأول	الوحدة/الثانية	رقم الدرس	٦

أجزاء الدرس	تاريخ تنفيذ	من ....../....../........ الى ....../....../........	موضوع الدرس	التقييم والقياس

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض اختبارات التقيم والقياس
مهاري	أن يتعلم الطالب أداء اختبارات التقيم والقياس التى تطلب منه
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة فوق وتحت

الإعداد البدنـــي

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قـــوة :- ....
تحمل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى
التقييم والقياس واختبارات الأداء -القانون

اسم الاختبار :

عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض .

طريقة الأداء :

يتخذ الطالب وضع البدء المنخفض خلف خط البدء وعند سماع اشارة البدء يأخذ وضع خذ مكانك ثم استعد ومع صافرة المعلم يقوم الطالب بالعدو إلى أن يتخطى خط النهاية .

اسلوب التقدير :

تسجيل الزمن الذى استغرقه الطالب من لحظة الانطلاق حتى تخطى خط النهاية .

كرة سلة
التقييم والقياس

اسم الاختبار : اختبار التمرير إلى الحائط

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التمرير

الأدوات والتنظيم :

حائط / ساعة ايقاف / كرة سلة

طريقة الأداء :

الوقوف مواجهة للحائط عند سماع اشارة البدء القيام بالتمريرة الصدرية للحائط لعمل ١٥ تمريرة من الثبات

التسجيل :

تحسب الزمن بالثوانى من لحظة سماع إشارة البدء وحتى لمس الكرة رقم ١٥ للحائط .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

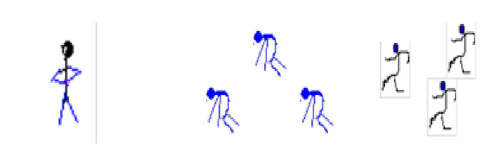
إخـــراج الدرس

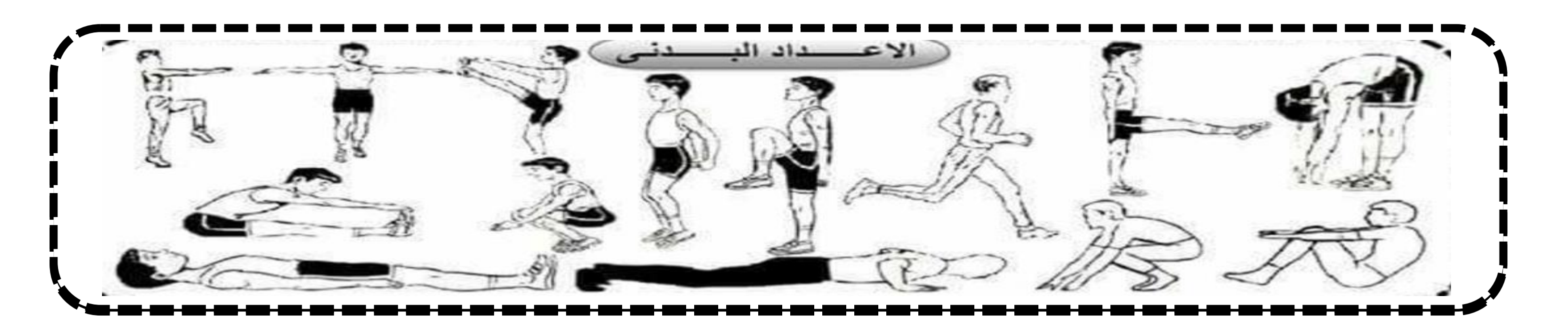


ينتشر الطلاب في انتشار حر داخل الملعب

ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

ويقوم الطلاب بالجري عكس هذا الاتجاه

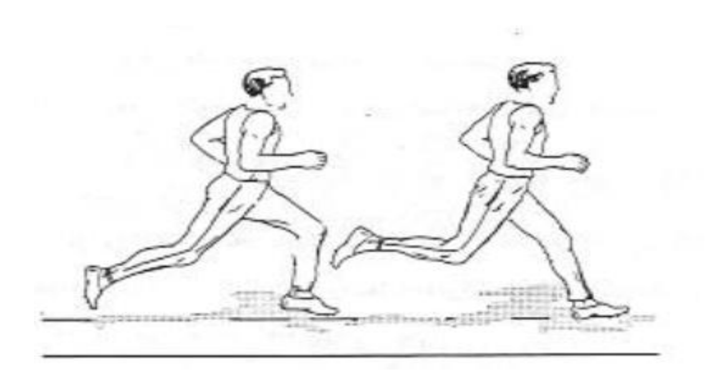




النشـــاط التعليمي والتطبيقي

التصويبة الصدرية على الحائط







تحضير الصف الثانى الإعدادى

توزيع منهج الصف الثانى الإعدادى

الفصل الدراسى الأول

الشهر	الوحدة	الأسبوع	اللعبة الفردية	اللعبة الجماعية
			إعداد بدنى عام	
	الأولى		ألعاب القوى	كرة الطائرة
أكتوبر			البدء العالى ، العدو (٣٠ م – ٤٠ م - ٥٠ م) حسب المسافة المتاحة	الوقفة الصحيحة وكيفية التحرك فى الملعب
			العدو (١٠٠ م – ٢٠٠ م) ، العدو فى منحنى	التمرير من أعلى وللأمام "الإعداد" من الثبات - التمرير من أسفل مواجه من الثبات
نوفمبر			البدء المنخفض ، العدو من البدء المنخفض لمسافات حسب المساحة المتاحة	التمرير للخلف
			التتابع ٤ ×٥٠ ، التسليم والتسلم	الإرسال من أسفل مواجه - الإرسال من أسفل جانبي
			التتابع ٤ × ١٠٠	الإرسال من أعلى مواجه"التنس" – مع الوثب
			الوثب الثلاثى	الإرسال من أعلى جانبى (الخطافى)
نوفمبر	الثانية		الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)	الضرب الساحق
			الوثب العالى بالطريقة السرجية	الضرب الساحق بعد دوران الجسم
			الرمى (رمى كرة ناعمة)	حائط الصد (لاعب – لاعبين)
ديسمبر			دفع ثقل (الجلة - كرة طبية)	الدفاع عن الملعب أو المنطقة
			تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع	بعض القواعد القانونية – ممارسة اللعبة
			اختبارات التقويم والقياس	التقويم والقياس
يناير			امتحانات الفصل الدراسى الأول وأجازة نصف العام	

توزيع منهج الصف الثانى الإعدادى

الفصل الدراسى الثانى

الشهر	الوحدة	الأسبوع	اللعبة الفردية	اللعبة الجماعية
			جمباز	كرة السلة
فبراير	الثالثة		الدحرجة الأمامية المكورة	المسك والاستلام من مستويات مختلفة واتجاهات مختلفة
			الدحرجة الخلفية المكورة	التمريرة الصدرية من الثبات ومن الحركة
			دحرجة أمامية طائرة من الحركة	التمريرة المرتدة من الثبات ومن الحركة
مارس			دحرجة أمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج	التمريرة الخطافية
			وقوف ميزان (مواجه – وجانبى)	التصويب بيد واحدة من الثبات ومن الحركة
			الارتكاز على الكتفين	التصويب من الدفع ، التصويب بيد واحدة من الحركة "السلمية "
مارس	الرابعة		الوقوف على اليدين	تنطيط الكرة مع تغيير السرعة باليد اليمنى و اليد اليسرى
			الوقوف على اليدين ثم دحرجة أمامية	التنطيط وربطه بالتمرير والتصويب مع حركات القدمين
ابريل			الشقلبة الجانبية على اليدين الشقلبة الجانبية من الجرى – وقوف - ثم ربع لفة للدحرجة الخلفية	المحاورة من الثبات ومن الحركة
			القفز فتحا على الحصان أو المهر أوظهر الزميل	المحاورة للمكان الخالى والتصويب من القفز
			القفز داخلا على الصندوق المقسم أو المهر	بعض القواعد القانونية - تدريبات
			التقويم والقياس	التقويم والقياس
مايو			امتحانات الفصل الدراسى الثانى وأجازة نصف العام	

تحضيردروس

الفصل الدراسى الأول

أجزاء الدرس																			
التاريخ	/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			
الفصل																			
الحصة																			

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على عناصر اللياقة البدنية وطريقة الأداء السليم للتدريبات التى تقوم بتنميتها
مهاري	أن يكون الطالب قادر على الأداء السليم لتدريبات اللياقة البدنية
وجداني	اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات أثناء الأداء

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

الجرى عكس الإشارة

تدريبات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل دفع الزميل .

القدرة

- (الوقوف) الوثب أماماً من الثبات .
- (الوقوف) الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل – مقاعد – صندوق) .

التحمل والجلد الدورى التنفسى :-

- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .

الرشاقة : -

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .

التوازن

- (الوقوف) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم

الدقة :-

- التصويب بالطوق على هدف (كرة) .
- التصويب بالكرة على هدف (كرة) .

التوافق :-

- ضرب ولقف الكرة على حائط .
- تنطيط الكرة بالقدم على حائط .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – أداء التحية - الإنصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

ينتشر الطلاب في انتشار حر داخل الملعب

ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

ويقوم الطلاب بالجري عكس هذا الاتجاه

النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى

الاعـــداد البـــدنى

الختام



الصف	الثانى	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	١

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من..../...../...... الي..../...../......	موضوع الدرس	البدء العالي والعدو ٣٠م -الوقفة الصحيحة وكيفية التحرك بالملعب

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على(البدء العالى والعدو – الوقفة الصحيحة وكيفية التحرك بالملعب بالطائرة) وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الاحماء

لعبة صغيرة { الجري بالتناوب }

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

النشاط التعليمي والتطبيقي

موضوع الدرس

ألعاب قوى	كرة الطائرة
البدء العالى ، العدو (٣٠ م – ٤٠ م - ٥٠ م)	الوقفة الصحيحة وكيفية التحرك بالملعب

ألعاب قوى

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم وضع البدء العالي :

وفيه يقف اللاعب خلف خط البداية متخذ الوضع أماماً ، وأحد القدمين أماماً ، والجذع منحنى للأمام استعداداً للحظة الإنطلاق .

٢. تعليم تكنيك العدو :-

عن طريق تمرينات الجري الأساسية:

- الجري على الأمشاط بخطوات قصيرة جداً والهبوط على الكعبين .
- الجري مع تبادل رفع الركبتين عالياً .
- الجري مع تبادل لمس الكعبين للمقعدة .
- الجري بخطوات واسعة .
- الجري متزايد السرعة لمسافات مختلفة .

الخطوات التطبيقية :-

- عمل سباق في العدو بين الطلاب واختيار الفائزين .
- عمل سباق للفائزين لاختيار فائز واحد .

كرة الطائرة

الخطوات التعليمية :-

١. الشرح اللفظي وعمل نموذج .
٢. تجزئة الحركة (أدائها من الجري – من المشي) .
٣. تعليم التحرك منها في الاتجاهات المختلفة .
٤. تعليم التحرك من الوقفة الصحيحة ولكن عكس إشارة المعلم .
٥. الجري وعند سماع إشارة المعلم يتم أداء الوقفة الصحيحة .
٦. الوثب عالياً وعند سماع إشارة المعلم يتم أداء الوقفة الصحيحة .
٧. يتم تعليمها باستلام كرة ومسكها ثم بتمريرها مباشرة .

الخطوات التطبيقية :-

- العدو من الشبكة ثم أداء الوقفة الصحيحة على خط النهاية ثم اللف والعدو مرة أخرى باتجاه الشبكة .
- من الوقفة الصحيحة على خط النهاية يتم التحرك بخطوة يمين ثم خطوة للأمام ثم خطوة لليسار وهكذا حتى الوصول للشبكة .

الختام

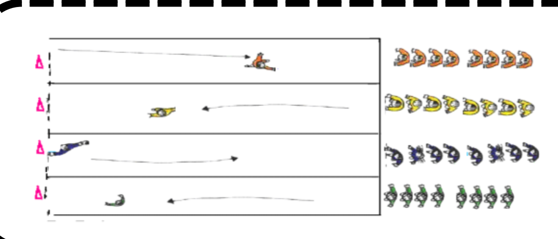
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

يصطف الطلاب أمام الممرات علي شكل أربع مجموعات ، ثم يعطي المعلم اشارات مختلفة للانطلاق من أجل قطع مسافة ١٠ م جري والدوران حول العلامة ثم العودة للمس يد الزميل الذي ينطلق مجدداً يفوز الفريق الذي يستكمل أعضاءه المهمة .





النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى



الختام



الصف	الثانى	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٢

أجزاء الدرس

تاريخ التنفيذ	من ....../...../........ الي ....../...../........	موضوع الدرس	العدو١٠٠و٢٠٠م – التمرير من أعلى ومن أسفل بالطائرة

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على (العدو١٠٠ و٢٠٠ م – التمرير من أعلى ومن أسفل بالطائرة)وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

لعبـة صغيـرة { لعبة التخلص من الكرة باليدين }

الإعداد البدنـي

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قـوة :- ....
تحمل :- ....

النشـاط التعليمـي والتطبيـق

موضوع الدرس

ألعاب قوى	كرة الطائرة
العدو١٠٠م - ٢٠٠م	التمرير من أعلى وللأمام - التمرير من أسفل

ألعاب قوى

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم تكنيك العدو (تمرينات الجرى الأساسية) .
٢. تعليم المراحل الفني للعدو فى ١٠٠م (مرحلة سرعة رد الفعل - زمن تزايد السرعة – زمن الاحتفاظ بسرعة الحركة – زمن انهاء السباق) .
٣. تعليم العدو فى منحنى (وفيه تتجه القدم اليسرى للداخل للمساعدة في توجيه العدو وكذلك القدم اليمنى حتى يكون الدفع لاتجاه الداخل لمقاومة القوة الطاردة ، الجذع يميل للداخل وتعمل الذراع اليمنى بمدى أكبر من اليسرى ، يرتفع الكتف الأيمن عن الأيسر وتميل الرأس للداخل) .
٤. تعليم المراحل الفنية للعدو ٢٠٠ م (هي نفس المراحل الفنية لسباق ١٠٠م ، والفارق الوحيد هو أن مرحلة تحمل السرعة أطول عن سباق ١٠٠م ، والعدو ٢٠٠ م يتم من أول منحنى المضمار بعكس ١٠٠م الذي يتم في خط مستقيم) .

الخطوات التطبيقية :-

١. عمل سباق في العدو لمسافة قصيرة
٢. عمل سباق في العدو 100 متر بين الطلاب واختيار الفائزين وعمل سباق للفائزين لاختيار فائز واحد .

كرة الطائرة

الخطوات التعليمية :-

التمرير من أعلى وللأمام

١. الشرح اللفظي للمهارة ثم إعطاء نموذج .
٢. أداء المهارة بدون كرة من الثبات ثم من الحركة .
٣. رمي الكرة لأعلى فوق الرأس والتمرير باليدين بأطراف الأصابع عدة مرات .
٤. أداء المهارة بين زميلين المسافة بينهما ٣ م.

التمرير من أسفل

نفس الخطوات التعليمية السابقة وفى الخطوة ٣ يتم رمى الكرة فى الهواء ثم أداء المهارة .

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف صفين متقابلين يقوم الطالب (١) في الصف الأول بتمرير الكرة للطالب (أ) في الصف الثاني والذى بدوره يمررها للطالب (٢) في الصف الأول وهكذا حتى ينتهي الصفين .

الختام

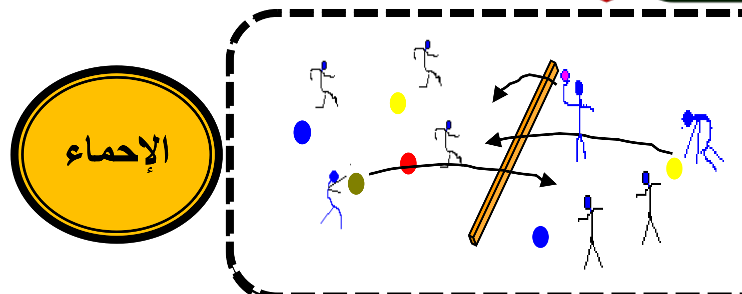
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة أي كرة تصل إليه من الفريق .

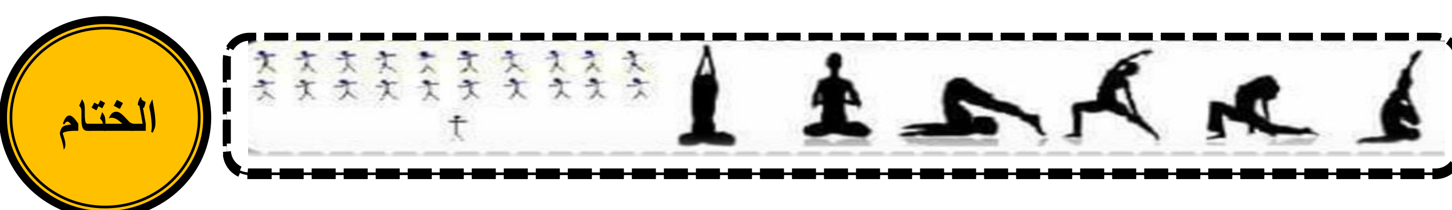




النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى



الختام



الصف	الثانى	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٣

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	العدو من البدء المنخفض - التمرير للخلف بكرة الطائرة

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على العدو من البدء المنخفض والتمرير للخلف بكرة الطائرة وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة { سباق الدحرجة }

الإعداد البدنــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشــاط التعليــمي والتطبيــقى

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

البدء المنخفض ، العدو من البدء المنخفض حسب المساحة المتاحة

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم البدء المنخفض من أوضاع مختلفة :-
٢. الانبطاح مع رفع الذراعين عالياً ، ثم النهوض للعدو
٣. بأقصى سرعة .
٤. عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على الظهر .
٥. عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على أحد
٦. الجانبين .
٧. عمل نموذج صحيح لوضع (خذ مكانك) ووضع (استعد)
٨. ترك فرصة للطلاب لأداء وضع (خذ مكانك) ثم الانتقال لوضع (استعد) وعلى المعلم تصحيح الأخطاء .
٩. تعليم الانتقال من وضع (استعد) إلى عملية الانطلاق نفسها والتدرج في السرعة مع الاهتمام بالنقاط الفنية .

الخطوات التطبيقية :-

- من الوقوف وعند سماع المعلم يقول "خذ مكانك " يقوم الطلاب بالتنفيذ ثم يعطى المعلم إشارة أخرى للوقوف مرة أخرى .
- يقوم المعلم بإعطاء تعليماته للطلاب بعمل مراحل البدء المنخفض "خذ مكانك - استعد " ثم انطلق ويجرى الطلاب للأمام مسافة قصيرة ثم يعطى المعلم إشارة أخرى بالصافرة للعودة لأماكنهم مرة أخرى .
- عمل سباق في العدو بين الطلاب واختيار الفائزين .

كرة الطائرة

التمرير للخلف

الخطوات التعليمية :-

١. الشرح اللفظي ، وعمل نموذج صحيح .
٢. تقسيم الحركة إلى أجزاء
٣. تعليم الحركة بدون كرة ثم بكرة .
٤. أداء الحركة بكرة معلقة فوق الرأس .
٥. أداء الحركة بكرة مقذوفه من الزميل ثم مقذوفه من الطالب نفسه.
٦. أداء الحركة من تمريرة من الزميل .
٧. أداء الحركة على حائط ، ثم أدائها بين طالبين على الشبكة .

النشاط التطبيقية :-

طالبان متواجهان المسافة بينهما ٤ م ، الطالب (١) ظهره للحائط وعلى بعد ٢ م منه يقوم الطالب (٢) بالتمرير للطالب (١) الذى يقوم بالإعداد خلفاً للحائط ، وعندما ترتد الكرة يستقبلها الطالب (٢) ليعيدها بتمريرة من أسفل للطالب (١) وهكذا .

الختام

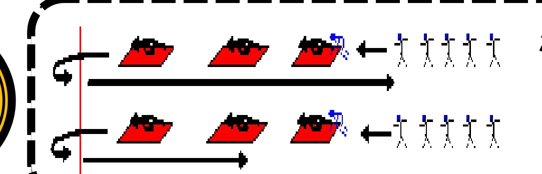
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

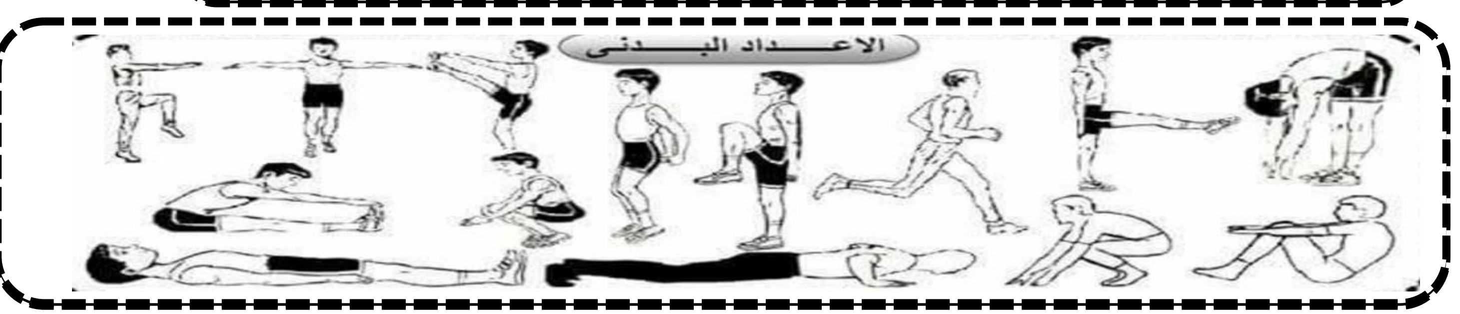
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

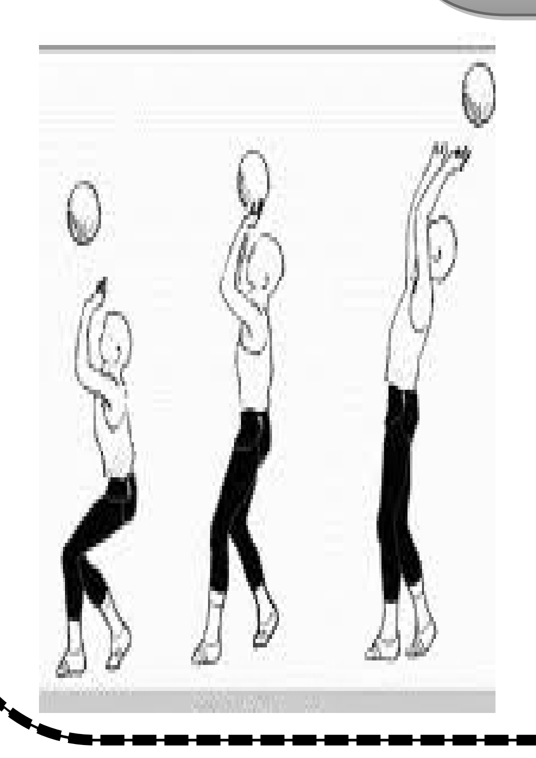
الإحماء

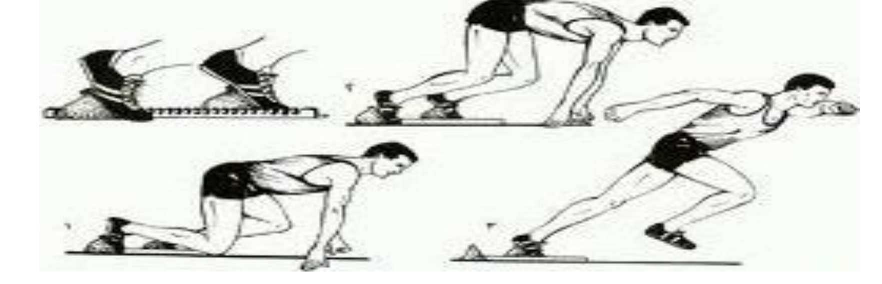
يقسم الفصل الي أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخري عند سماع الصافرة يجري الأول من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة إلي القاطرة والفائز من ينتهي أولاً





النشـــاط التعليمي والتطبيقي











الختام

أجزاء الدرس	الصف	الثانى	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٤
	تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	التتابع ٤ ×٥٠ – الارسال من أسفل بكرة الطائرة	

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على التتابع ٤×٥٠ والارسال من أسفل بكرة الطائرة وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجدانى	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعى والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

اعمال ادارية :- نزول الطلبة الى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

لعبـــة صغيـــرة { سباق نقل الكرات }

الإعداد البدنـــى

سرعة -: ....

رشاقة -: ....

مرونة -: ....

قـــوة -: ....

تحمـل -: ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

التتابع ٤ ×٥٠ ، التسليم والتسلم

الخطوات التعليمية:-

١. تعليم المبتدأ باستخدام التتابعات الصغيرة التي يبدأ فيها بعد انتهاء الزميل من أداوه (التتابع الزجزاجي) .
٢. تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .
٣. التركيز على إتقان الطريقة البصرية .
٤. توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طلاب يقوم كل فريق على حدى بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

كرة الطائرة

الإرسال من أسفل (مواجه - جانبى)

الخطوات التعليمية :-

١. عمل نموذج صحيح للمهارة .
٢. تحليل الحركة وتقسيمها إلى أجزاء صغيرة ويتم تعليم كل جزء على حدى ثم يتم ربط الأجزاء معاً .
٣. أداء الإرسال أمام حائط وعلى بعد ٦ متر منه.
٤. يؤدى الإرسال أمام الشبكة وكل طالبان مواجهان على خط الـــ ٣ متر .

الخطوات التطبيقية :-

يقف الطلاب قاطرة خلف الخط النهائي ، ترسم أهداف (دوائر)على الأرض في النصف المقابل من الملعب ، يقوم أول طالب في القاطرة بالإرسال وتوجيه الكرة لأى دائرة يحددها المعلم حسب التدرج في الصعوبة . الشكل المقابل

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

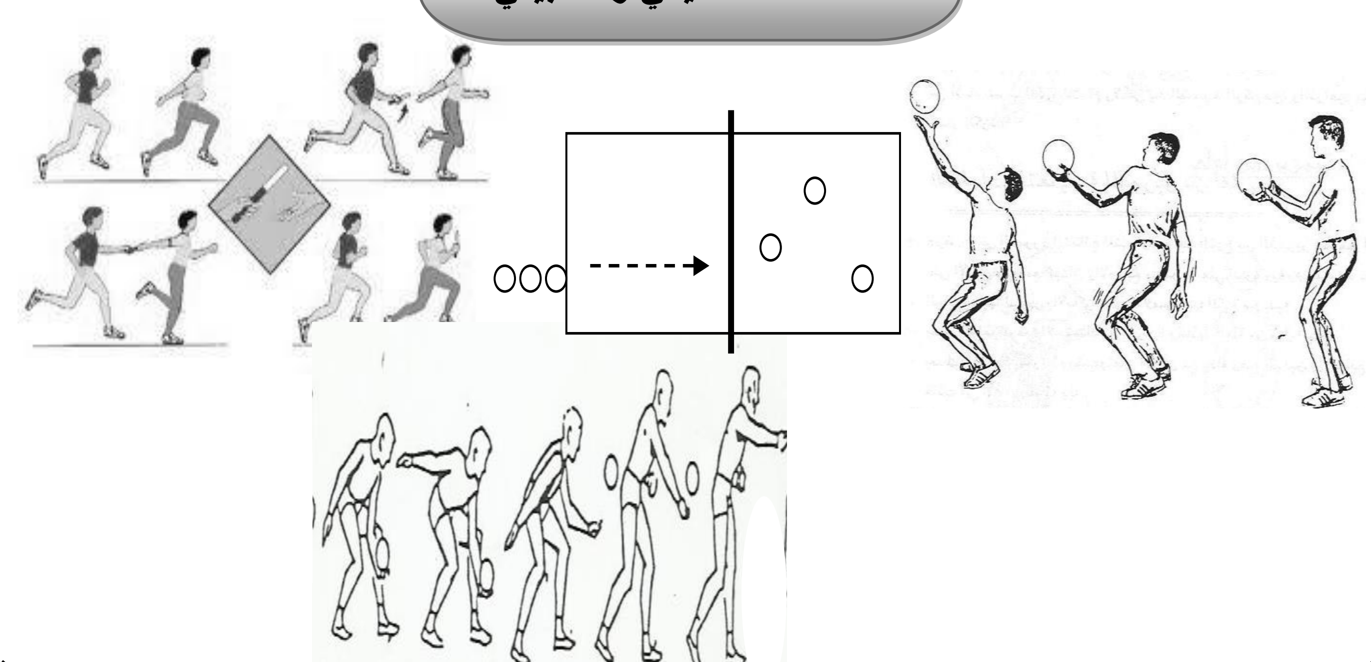
إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات يقفون علي خط البداية وأمام كل قاطرة سلة من الكرات وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلي السلة الأخري الموجودة علي خط النهاية ثم العودة. وهكذا حتي نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهى أولاً



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



الصف	الثاني	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٥

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من...../...../...... الى...../...../.......	موضوع	التتابع ٤ × ١٠٠ - الإرسال من أعلى (مواجه - مع الوثب)

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على التتابع ٤ × ١٠٠ - الإرسال من أعلى (مواجه – مع الوثب) وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { الجري الحر}

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوي

التتابع ٤ × ١٠٠

كرة الطائرة

الإرسال من أعلى (مواجه " التنس"- مع الوثب)

.. الخطوات التعليمية :-

١. تعليم المبتدأ بإستخدام التتابعات الصغيرة التي يبدأ فيها بعد انتهاء الزميل من أداوْه (التتابع الزجزاجي) .
٢. تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .
٣. التركيز على إتقان الطريقة البصرية .
٤. توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طلاب يقوم كل فريق على حدى بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

الخطوات التعليمية :-

١. شرح المهارة ، ثم عرض نموذج صحيح لها .
٢. تعليم الحركة بدون كرة ثم بكرة .
٣. أداء الإرسال أمام حائط وعلى بعد ٣م منه
٤. توجيه الإرسال إلى أماكن يحددها المعلم .
٥. يؤدى الإرسال أمام الشبكة وكل طالبان مواجهان على خط الـ ٣ متر .

الخطوات التطبيقية :-

يقف الطلاب خلف خطى الجانبين كل طالبان مواجهان ، أحدهما معه الكرة ، عمل الإرسال للزميل المقابل ثم التبديل . الشكل المقابل

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

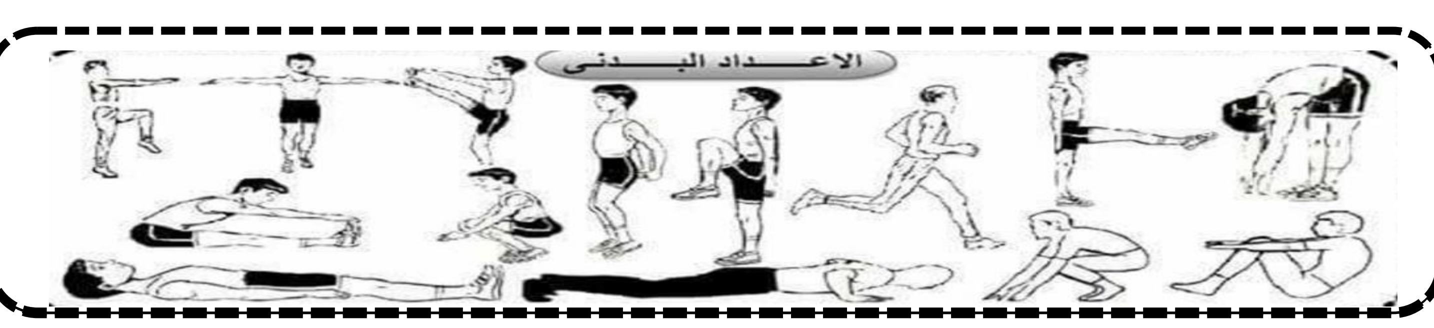
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

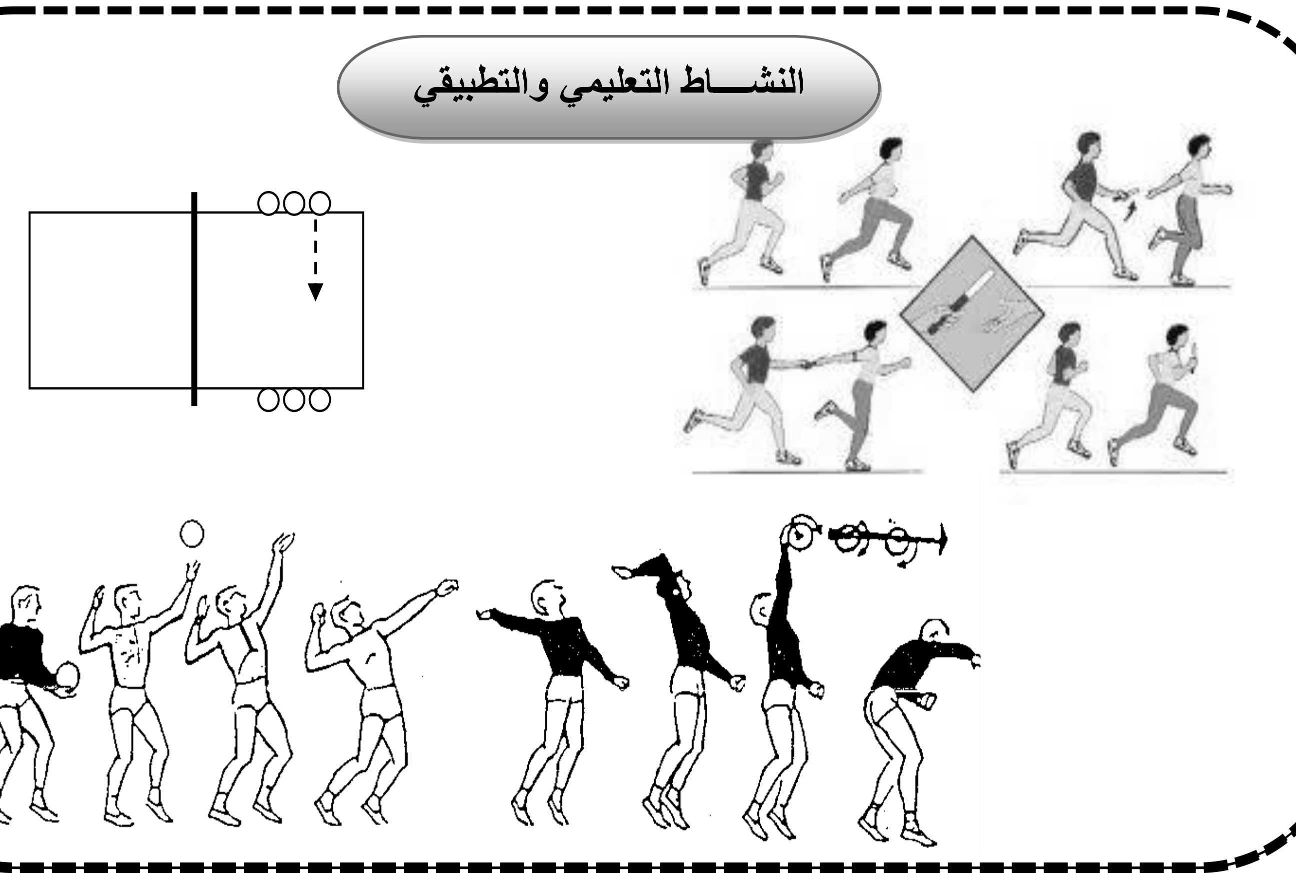
الإحماء

يجري الطلاب في الملعب وعند سماع

الصافرة يقفوا على رجل واحدة



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس

الصف	الثانى	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٦

تاريخ تنفيذ	من..../...../........ الى..../...../.......	موضوع الدرس	الوثب الثلاثى – الإرسال من أعلى جانبى (الخطافى)

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على الوثب الثلاثى - الإرسال من أعلى جانبى (الخطافى) وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { صيد الحمام }

الإعداد البدنـــى

سرعة -: ....
رشاقة -: ....
مرونة -: ....
قـــوة -: ....
تحمـل -: ....

النشــاط التعليـــمي والتطبيـــقى

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى
الوثب الثلاثى

كرة الطائرة
الإرسال من أعلى جانبى (الخطافى)

الخطوات التعليمية :-

١. اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحدة من اقتراب قصير ٥: ٧ خطوات والهبوط على القدم الحرة .
٢. شرح المهارة وعمل نموذج صحيح .
٣. التدريب على كل جزء من المهارة على حدى ثم ربط الأجزاء مع بعضها .
٤. أداء الوثب الثلاثى من المشى .
٥. أداء الوثب الثلاثى مع تحديد علامات لتحديد أجزاء الوثبة
٦. أداء الوثب الثلاثى بعد اقتراب ٣ خطوات .
٧. أداء الوثب الثلاثى بعد اقتراب ٩ خطوات .
٨. أداء الوثب الثلاثى بالاقتراب الكامل مع تزايد السرعة فى مرحلة الاقتراب .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات في الوثب الثلاثى بين المجموعات وتحديد الفائز الأول لكل مجموعة .

الخطوات التعليمية :-

١. شرح المهارة ، ثم عرض نموذج صحيح لها
٢. أداء المهارة بدون كرة .
٣. أداء الإرسال نحو الحائط من مسافات مختلفة .
٤. أداء الإرسال على الحائط نحو مربعات مرسومة .
٥. أداء الإرسال نحو النصف الآخر للملعب نحو الزميل الذى يقوم باستقبال الإرسال باليدين من أسفل .

الخطوات التطبيقية :-

يقف الطلاب خلف خطى الجانبين يقوم كل طالب على حدى بالوقوف على الحد النهائي للملعب وتوجيه الإرسال لأماكن محددة مسبقا بالملعب . الشكل المقابل

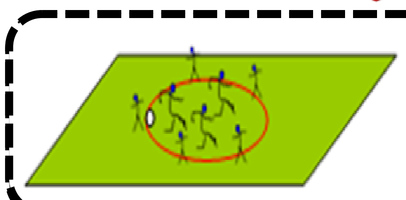
الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء



يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى أخر الحمام ويكون هو الفائز .



النشـــاط التعليمي والتطبيقي

الإقتراب | الإرتقاء | الطيران | الهبوط

الختام



أجزاء الدرس	الصف	الثانى	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	١
	تاريخ تنفيذ	من ....../...../........ الى ....../...../........	موضوع الدرس	الوثب الطويل (القرفصاء) - الضرب الساحق بكرة الطائرة	

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على الوثب الطويل (القرفصاء) - الضرب الساحق بكرة الطائرة والأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة } لعبة التخلص من الكرة {

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمل :- ....

النشــاط التعليــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوي

الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)

الخطوات التعليمية :-

١. اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحدة من اقتراب قصير ٥: ٧ خطوات والهبوط على القدم الحرة .
٢. الوثب لأعلى مع الهبوط على القدمين متباعدتين .
٣. التمرين السابق مع إطالة مسافة الاقتراب .
٤. الاقتراب ثلاث خطوات ثم تعدية مانع موجود في بداية الحفرة .
٥. الاقتراب ٩ خطوات والارتقاء والهبوط بالحفرة .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات في الوثب الطويل بين المجموعات وتحديد الفائز الأول لكل مجموعة .

كرة الطائرة

الضرب الساحق

الخطوات التعليمية :-

١. شرح المهارة وعرض نموذج صحيح .
٢. أداء المهارة بدون كرة .
٣. تعليم خطوات الإقتراب وذلك بوضع علامات على الأرض .
٤. عمل الحركة ببطء ثم بسرعة .
٥. عمل المهارة مع وجود كرة معلقة .
٦. ضرب كرة على حائط وعندما ترتد يتم أداء الضرب الساحق .
٧. عمل المهارة بين طالبين بينهم الشبكة .

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف قاطرة والظهر مواجه للشبكة ويقف إحدى الطلاب على الحد النهائي للملعب أمام تلك القاطرة وتقذف الكرة للطالب الأول في القاطرة الذى يعمل خطوات إقتراب ثم يقوم بالضرب الساحق وهكذا . الشكل المقابل

الختام

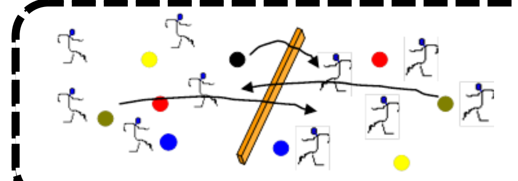
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

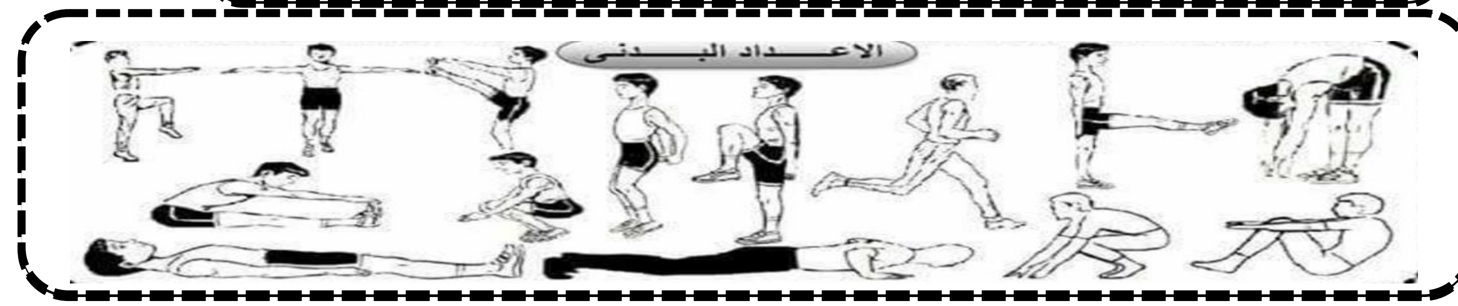
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

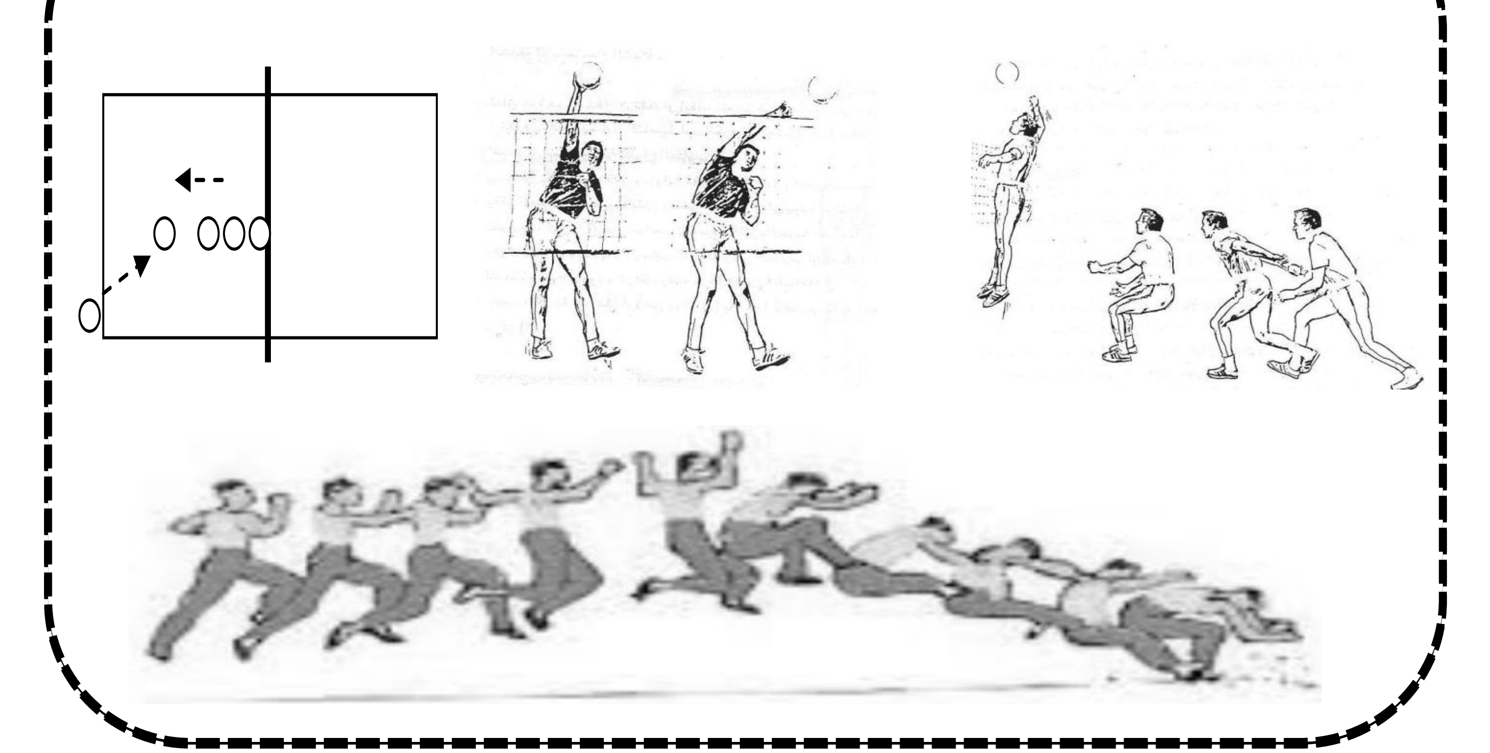
يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة أى الكرة تصل



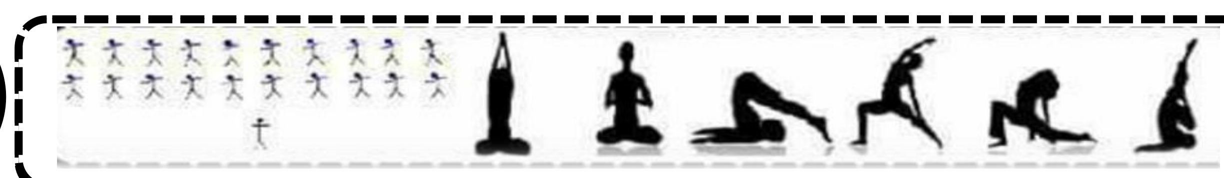




النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



الصف	الثانى	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٢

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من ..../....../......... الى ..../....../.........	موضوع الدرس	الوثب العالى "السرجية"- الضرب الساحق بعد دوران الجسم

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على الوثب العالى "السرجية"- الضرب الساحق بعد دوران الجسم والأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة { تتابع الحجل }

الإعداد البدنــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقى

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

الوثب العالى " بالطريقة السرجية "

الخطوات التعليمية :-

١. تحديـد قـدم الارتقـاء ثـم الجـري والارتقـاء للمس أداة معلقة .
٢. ربـط الاقتـراب بالارتقـاء (العـدو ثـم الوثـب على قدم واحدة لتعدية حاجز) .
٣. عمل المهارة على عارضة منخفضة .
٤. عمـل المهـارة علـى العارضـة بالارتفـاع المطلوب .

الخطوات التطبيقية :-

يقف الفصل في قاطرة وعلى بعد مناسب من العارضة ويقوم كل طالب بأداء المهارة على حدى

كرة الطائرة

الضرب الساحق بعد دوران الجسم

الخطوات التعليمية :-

١. شرح المهارة وعرض نموذج صحيح .
٢. أداء المهارة بدون كرة .
٣. تعليم خطوات الإقتراب وذلك بوضع علامات على الأرض .
٤. عمل المهارة مع وجود كرة معلقة .
٥. ضرب كرة على حائط وعندما ترتد يتم أداء الضرب الساحق بالدوران بلف بسيط لكتف اليد الضاربة لاتجاه الكرة .
٦. عمل المهارة بين طالبين بينهم الشبكة .

الخطوات التطبيقية :-

صفان متقابلان يقوم الطالب الأول بالصف الأول (١) بتمرير الكرة لـ (٤) الذى يقوم بدوره بالاقتراب وأداء الضرب الساحق بعد دوران الجسم باتجاه (٢) الذى يقوم بإعداد الكرة في إتجاه (٥) لكي يردها بالضرب الساحق تجاه (٣) . الشكل المقابل

الختام

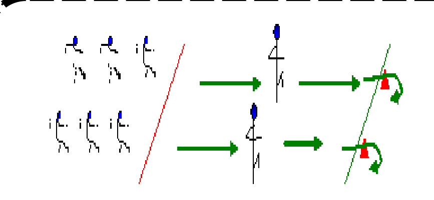
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

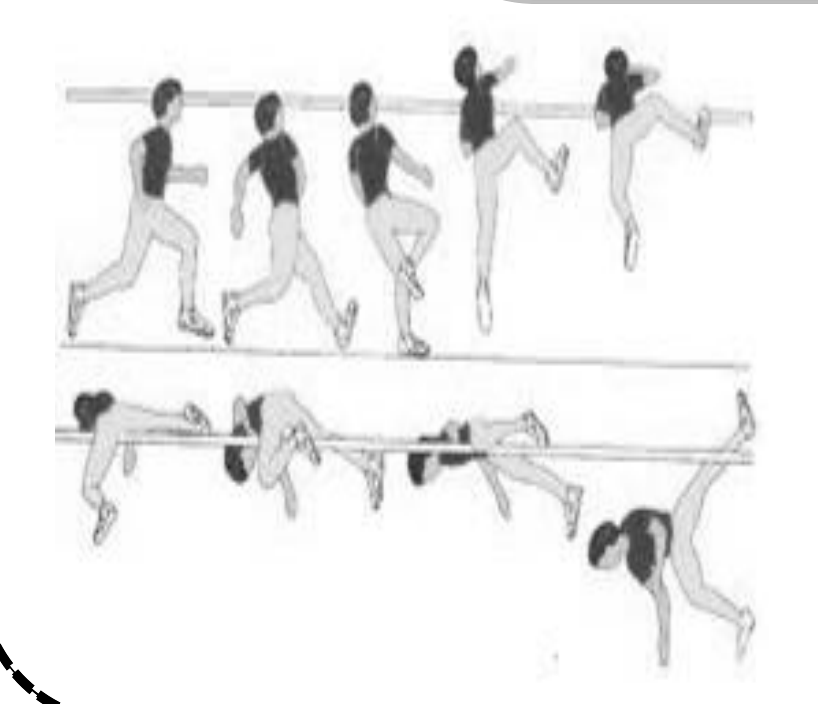
الإحماء

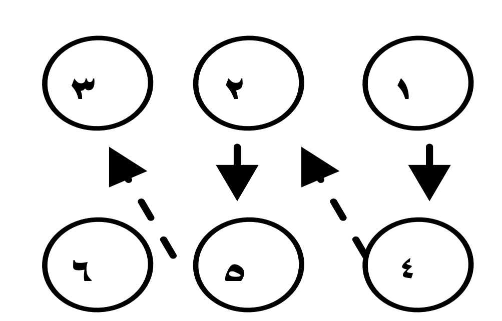
يقسم الفصل لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ،
وعند سماع الصافرة يحجل الأول من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس الطالب
الثاني في القاطرة والتتابع حتى أخر طالب والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة





النشـــاط التعليمي والتطبيقي









الصف	الثانى	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٣

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من....../....../........ الى....../....../........	موضوع الدرس	الرمى (كرة ناعمة) – حائط الصد (لاعب – لاعبين)

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على الرمى (كرة ناعمة) – حائط الصد (لاعب – لاعبين) وطرق الأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة سباق مسك الكرة

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمل :- ....

النشــاط التعليـــمي والتطبيــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

الرمى (رمى كرة ناعمة)

كرة الطائرة

حائط الصد (لاعب – لاعبين)

الخطوات التعليمية :-

١. شرح طريقة الأداء الصحيحة .
٢. عمل نموذج صحيح .
٣. عمل المهارة باستخدام كرة هوكي أو كرة تنس .
٤. عمل المهارة من الثبات .
٥. عمل المهارة بعد الاقتراب ثلاث خطوات .
٦. عمل المهارة بعد الاقتراب خمس خطوات.

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات بين الطلاب في الرمي واختيار الفائز الحاصل على أحسن مسافة .

الخطوات التعليمية :-

١.شرح المهارة وأهميتها وأداء نموذج صحيح .
٢.الوثب لأعلى لأداء الحركة كاملة والهبوط في نفس المكان .
٣.أداء الحركة السابقة مع لمس كرة معلقة .
٤.الوثب مع الزميل المواجه ومحاولة التصفيق مره ثم ٢ ثم ٣ .
٥.يقوم زميل ثابت بتمرير كرة ويقوم الطالب بالصد .

الخطوات التطبيقية :-

يقف طالبان بالملعب أحداهما يقوم بالاستقبال من مركز (٦) وطالب يقف في مركز (٣) ليعد الكرة للمستقبل الذى يستقبل الكرة من المعد ويمررها مع الوثب للطالب بالنصف الأخر من الملعب الذى يقوم بدور الضارب ليستقبلها بدوره ويقوم الطالبان فى مركز (٣ ،٦) بحائط صد زوجي لصد الكرة القادمة من هذا الضارب . الشكل المقابل

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

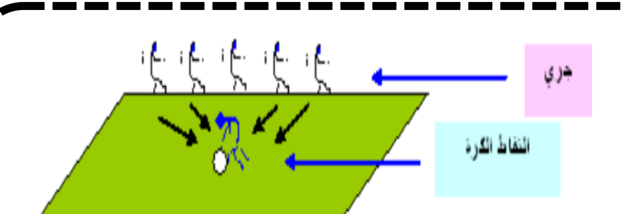
إخـــراج الدرس

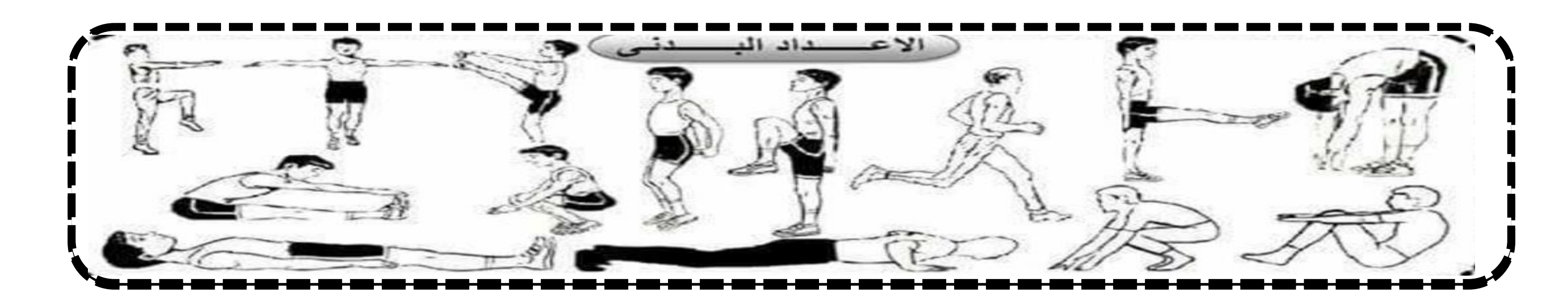
الإحماء

يجري الطالب حول الملعب وفى منتصف الملعب كرة

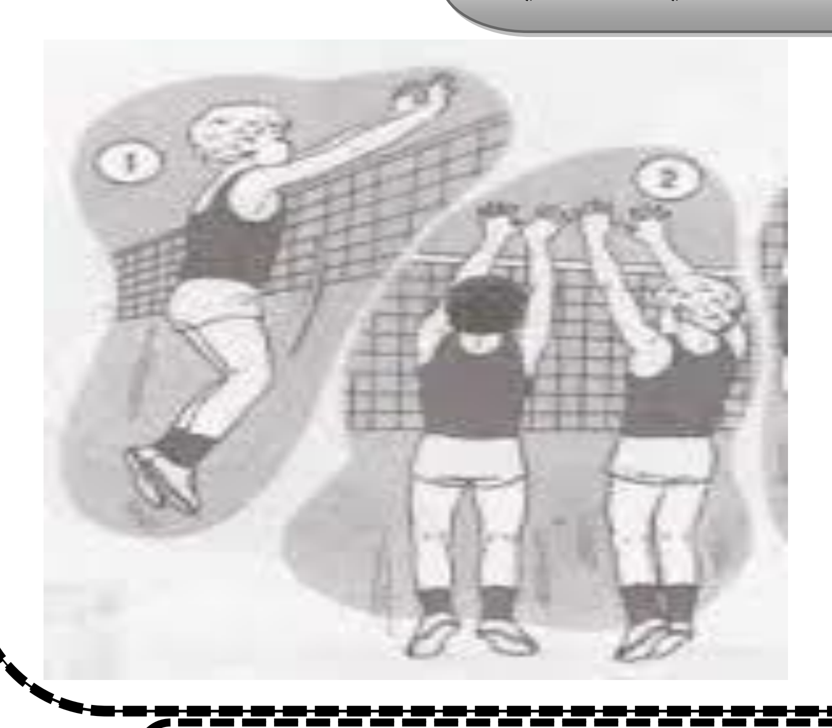
وعند سماع الصافرة يجري الطالب نحو الكرة لمسكها

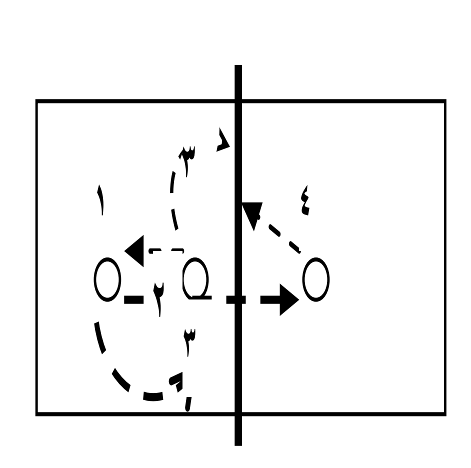
والطالب الذي يصل أولا يصبح هو الفائز





النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام



أجزاء الدرس

الصف	الثانى	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٤

تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	دفع ثقل "جلة - كرة طبية"- الدفاع عن الملعب/ المنطقة

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على دفع ثقل "جلة" - الدفاع عن الملعب أو المنطقة بكرة الطائرة والأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة تعدية الحواجز

الإعداد البدنــى

سرعة -: ....

رشـاقة -: ....

مرونـة -: ....

قـــوة -: ....

تحمـل -: ....

النشـــاط التعليـمي والتطبيـقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

دفع ثقل "جلة – كرة طبية "

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم كيفية حمل الأداة ثم التصويب على هدف ثم دفعها لأبعد مسافة .
٢. نقل الأداة من يد لأخرى من الوقوف .
٣. رمـي الأداة لأعلـى باليـد اليمنـى ولقفهـا باليـد اليسرى مع ثنـي الـركبتين أثنـاء الـدفع وأثنـاء الالتقاط .
٤. دفع الأداة من الثبـات باليدين بمواجهة مقطع الرمي .
٥. (الوقوف فتحاً) ترك الأداء تسقط ثم بسرعة محاولة التقاطها .
٦. تعليم المسكة الصحيحة والحمل .
٧. تعليم طريقة ووضع الدفع الصحيح .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات بين الطلاب فى رمي الأداء من الثبات بمواجهة الجسم لمقطع الرمى وإختيار أحسن مسافة .

كرة الطائرة

الدفاع عن الملعب أو المنطقة

الخطوات التعليمية :-

دفاع (١ :٢: ٣)

١. شرح مبسط لطريقة الدفاع ومراكز اللاعبين
٢. تـدريب الطـلاب علـى الوقـوف فـى مراكـز الـدفاع وكيفية التحرك منه لمراكز أخرى .
٣. عمـل تمـرين مبسـط للهجـوم والـدفاع مـع توزيـع أدوار بسيطة على المشتركين .

الخطوات التطبيقية :-

٤ طلاب على شكل مربع على أن يواجهوا نصف الملعب الأخر ويؤدوا ما يلى :

- أحد الطالبان الأماميين يتحرك للجانب حتى الأخر ويقومان بالصد وفى الوقت نفسه يتحرك الطالب الخلفى القريب من الحائط للتغطية .
- يتحرك الطالبان الأماميان جانباً للداخل حتى يتقاربا ثم يقومان بالصد على أن يقوم أقرب طالب من الخلفيين بالتغطية .

الختام

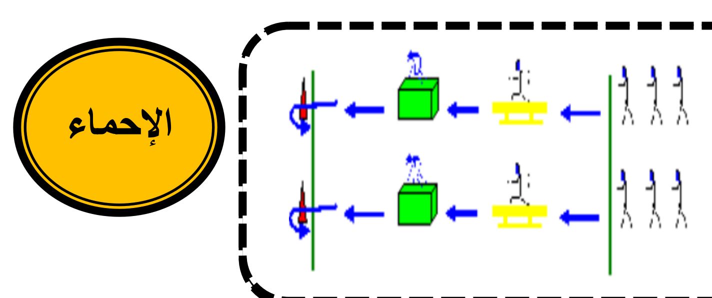
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

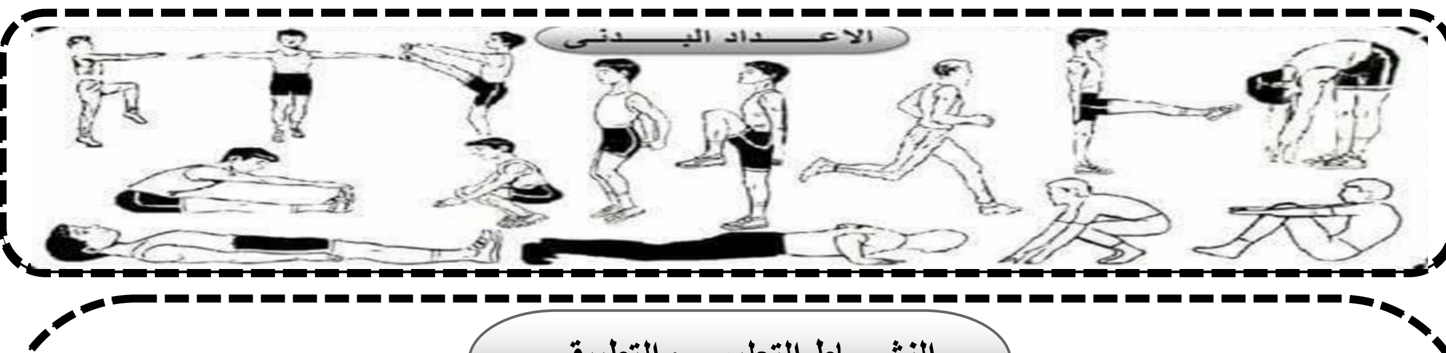
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــــراج الدرس

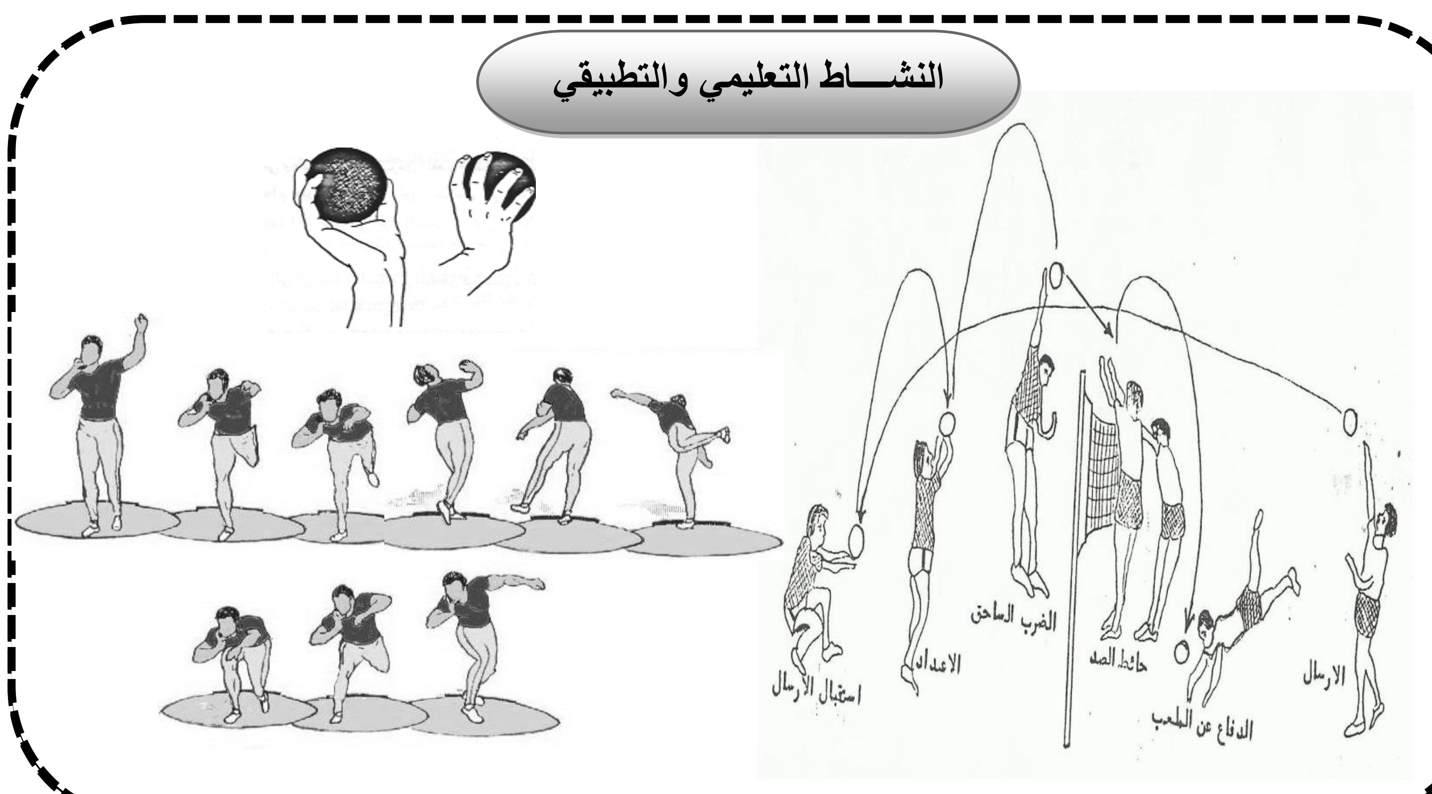
الإحماء

يضع المعلم في بداية الملعب مقعد سويدي وفي المنتصف صندوق مقسم وعلى نهاية الملعب أقماع ويقسم الفصل إلي مجموعتين متساويتين وعند سماع الصافرة تقف كل مجموعة فوق المقعد للقفز بالقدمين ثم الجري إلي المراتب والصعود فوقها والقفز باليدين والقدمين والدوران حول القمع .

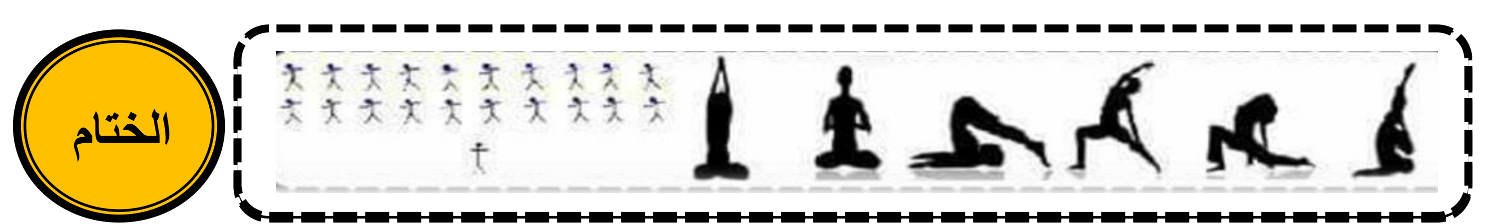




النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس

الصف	الثانى	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٥
تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	تدريبات (الوثب والرمى والدفع) – بعض القواعد القانونية وممارسة اللعبة	

أهدافُ الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض التدريبات (الوثب والرمى والدفع) و بعض القواعد القانونية و ممارسة اللعبة بالطائرة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { سباق الدحرجة }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى
تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع

كرة الطائرة
بعض القواعد القانونية – ممارسة اللعبة

تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع :

١. الجرى مع تزايد السرعة وأداء الوثب الطويل .
٢. الجرى السريع بقوة وأداء الوثب العالى .
٣. رمى كرة طبية لأبعد مسافة وبقوة .
٤. دفع الجلة لأبعد مسافة وبقوة .
٥. عمل مسابقات فى الوثب والرمى والدفع واختيار صاحب أحسن مسافة .

بعض القواعد القانونية

المباراة :-

١. **للفوز بالشوط** : يفوز الفريق الذي يسجل ٢٥ نقطة أولاً وبتقدم نقطتين على الأقل (ماعدا الشوط الحاسم)،وفى حالة التعادل ٢٤-٢٤ يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين (٢٦-٢٤، ٢٧-٢٥) .
٢. **للفوز بالمباراة** : يفوز الفريق الذى يفوز بثلاثة أشواط .
٣. في حالة التعادل ٢-٢ يلعب الشوط الفاصل (الخامس) إلى ١٥ نقطة وبتقدم نقطتين كحد أدنى .

فترة الراحة : (٣) دقائق بين كل شوط .

النشاط التطبيقى

تدريبات لممارسة اللعبة مع تطبيق القانون .

الختام

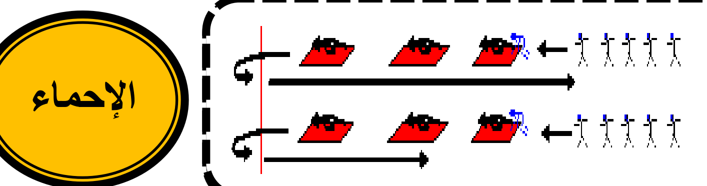
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

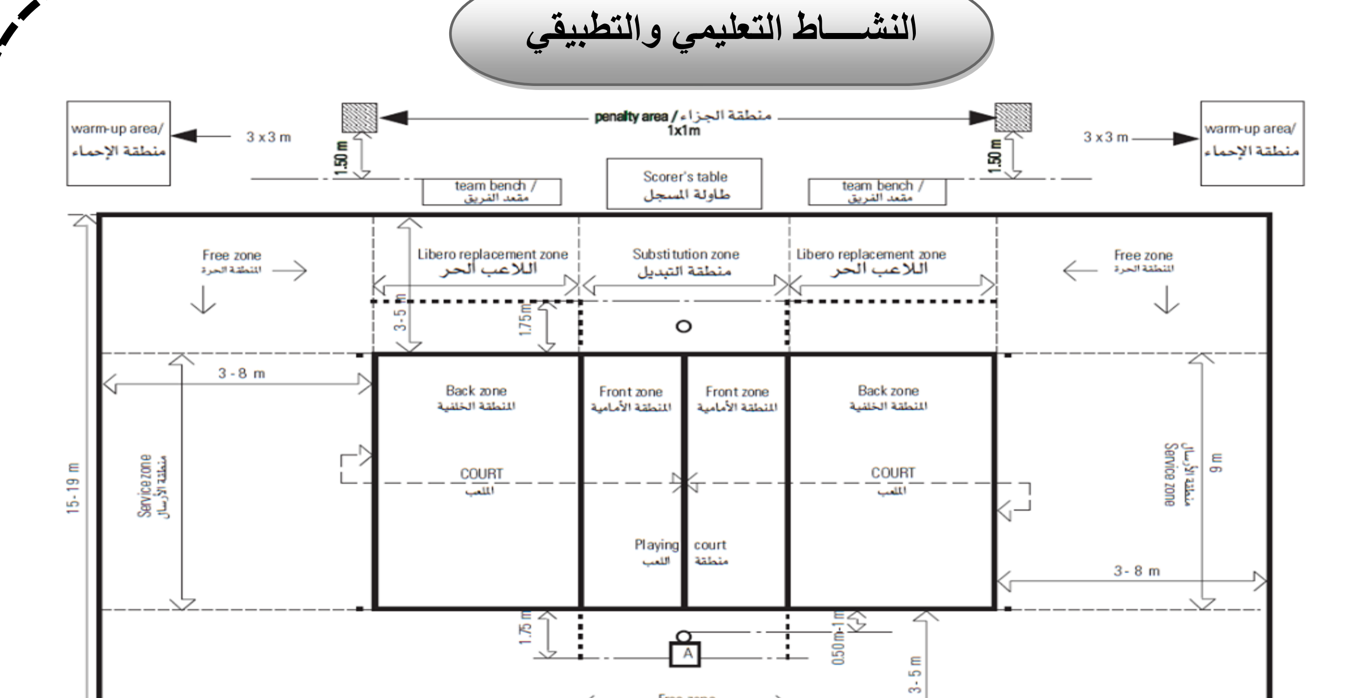
الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخري عند سماع الصافرة يجري الأول من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة إلي القاطرة والفائز من ينتهي أولاً





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام

الصف	الثانى	الوحدة/الثانية	رقم الدرس	٦

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	التقييم والقياس

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض اختبارات التقيم والقياس
مهاري	أن يتعلم الطالب أداء اختبارات التقيم والقياس التى تطلب منه
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة فوق وتحت

الإعداد البدنـــى

سرعة -: ....

رشـاقة -: ....

مرونــة -: ....

قـــوة -: ....

تحمـل -: ....

النشـــاط التعليــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

التقييم والقياس واختبارات الأداء -القانون

كرة الطائرة

التقويم والقياس

اسم الاختبار :

عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض .

طريقة الأداء :

يتخذ الطالب وضع البدء المنخفض خلف خط البدء وعند سماع اشارة البدء يأخذ وضع خذ مكانك ثم استعد ومع صافرة المعلم يقوم الطالب بالعدو إلى أن يتخطى خط النهاية .

اسلوب التقدير :

تسجيل الزمن الذى استغرقه الطالب من لحظة الانطلاق حتى تخطى خط النهاية .

اسم الاختبار : الإرسال من أعلى مع الوثب

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الإرسال

طريقة الأداء :

يقف الطالب خلف خط القاعدة ويقوم بأداء المهارة إلى نصف الملعب .

لكل طالب (٣) محاولات للإرسال .

اسلوب التقدير :

- لكل ارسال ٥ درجات توزع كالأتى :

(٢) درجة لإجادة الأداء

(١) درجة لقانونية الأداء

(٢) درجة عند نزول الكرة من الأداة الصحيح داخل نصف الملعب الأخر .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

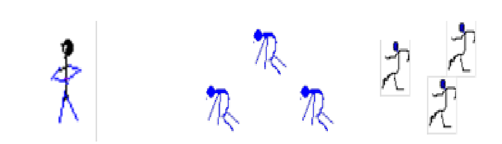
إخـــراج الدرس

الإحماء

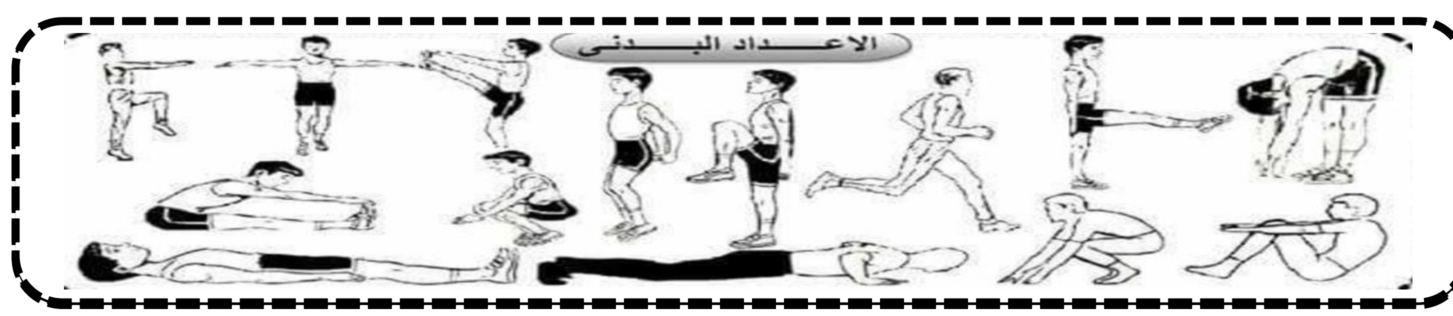
ينتشر الطلاب في انتشار حر داخل الملعب

ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

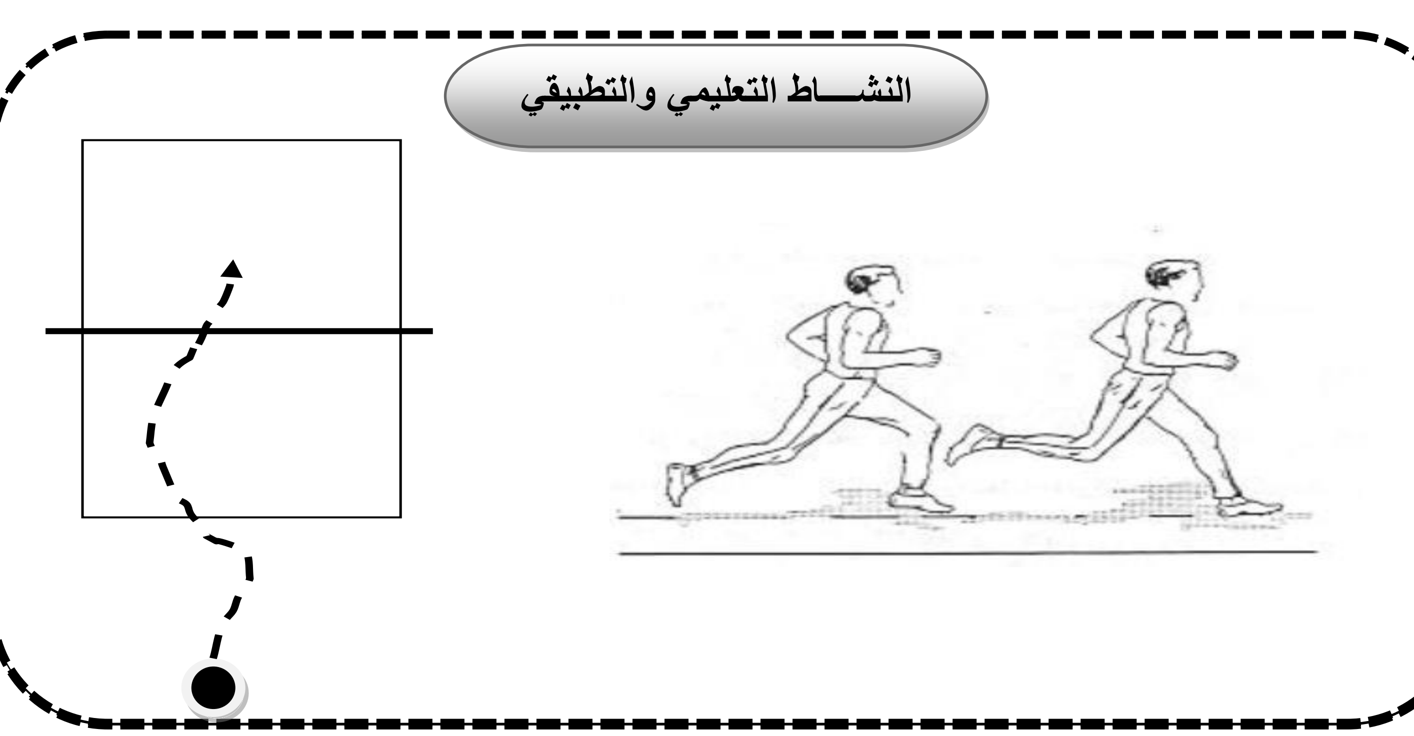
ويقوم الطلاب بالجري عكس هذا الاتجاه







النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



تحضير الصف الثالث الإعدادى

توزيع منهج الصف الثالث الإعدادى

الفصل الدراسى الأول

الشهر	الوحدة	الأسبوع	اللعبة الفردية	اللعبة الجماعية
			إعداد بدنى عام	
أكتوبر	الأولى		ألعاب القوى	كرة القدم
			البدء العالى ، العدو (٣٠ م – ٤٠ م - ٥٠ م) حسب المسافة المتاحة	ركل الكرة (باطن القدم – وجه القدم الأمامى – الوجه الداخلى للقدم – الوجه الخارجى للقدم)
نوفمبر			العدو (١٠٠ م – ٢٠٠ م) ، العدو فى منحنى	السيطرة على الكرة (إيقاف الكرة بأسفل القدم – إيقاف الكرة بوجه القدم – كتم الكرة بأسفل القدم)
			البدء المنخفض ، العدو من البدء المنخفض لمسافات حسب المساحة المتاحة	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي
			التتابع ٤ ×٥٠ ، التسليم والتسلم	ضرب الكرة بالرأس (من الثبات – من الجرى – من الوثب)
			التتابع ٤ × ١٠٠	السيطرة على الكرة (امتصاص الكرة بالصدر)
			الوثب الثلاثى	الخداع بتغيير السرعة خلال الجرى بالكرة
نوفمبر	الثانية		الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)	رمية التماس الجرى بالكرة والركلات بأنواعها
			الوثب العالى بالطريقة السرجية	السيطرة على الكرة (امتصاص الكرة بالفخذ)
			قذف القرص	الخداع بتصويب الكرة
			دفع الجلة	بعض الخطط الهجومية
			قواعد قانونية في ألعاب قوى في مسابقات العدو	ممارسة اللعبة
ديسمبر			التقييم والقياس واختبارات الأداء	التقويم والقياس
يناير			امتحانات الفصل الدراسى الأول وأجازة نصف العام	

توزيع منهج الصف الثالث الإعدادى

الفصل الدراسى الثانى

الشهر	الوحدة	الأسبوع	اللعبة الفردية	اللعبة الجماعية
			الجمباز	كرة الطائرة
			الدحرجة الأمامية المكورة	الوقفة الصحيحة وكيفية التحرك فى الملعب
فبراير			الدحرجة الخلفية المكورة	التمرير من أعلى وللأمام "الإعداد" من الثبات - التمرير من أسفل مواجه من الثبات
			دحرجة أمامية طائرة من الحركة	التمرير للخلف
	الثالثة		الدحرجة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد	الإرسال من أسفل مواجه - الإرسال من أسفل جانبي
مارس			وقوف ميزان (مواجه - وجانبى)	الإرسال من أعلى مواجه"التنس" – مع الوثب
			الارتكاز على الكتفين	الإرسال من أعلى جانبى (الخطافى)
			الوقوف على اليدين	الضرب الساحق
			الوقوف على اليدين ثم دحرجة أمامية	الضرب الساحق بعد دوران الجسم
مارس			الشقلبة الجانبية على اليدين الشقلبة الجانبية من الجرى – وقوف - ثم ربع لفة للدحرجة الخلفية	حائط الصد (لاعب – لاعبين)
			القفز فتحا على (الحصان أو المهر أو ظهر الزميل)	الدفاع عن الملعب أو المنطقة
	الرابعة		القفز داخلا على الصندوق المقسم أو المهر	بعض القواعد القانونية – ممارسة اللعبة
أبريل			التقويم والقياس	التقويم والقياس
مايو			امتحانات الفصل الدراسى الثانى وأجازة أخر العام	

تحضيردروس

الفصل الدراسى الأول

أجزاء الدرس

التاريخ	٢٠ / /	٢٠ / /	٢٠ / /	٢٠ / /	٢٠ / /	٢٠ / /
الفصل						
الحصة						

أهداف الدرس

- **معرفي:** أن يتعرف الطالب على عناصر اللياقة البدنية وطريقة الأداء السليم للتدريبات التى تقوم بتنميتها
- **مهاري:** أن يكون الطالب قادر على الأداء السليم لتدريبات اللياقة البدنية
- **وجداني:** اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات أثناء الأداء

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء: الجرى عكس الإشارة

تدريبات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل دفع الزميل .

القدرة

- (الوقوف) الوثب أماماً من الثبات .
- (الوقوف) الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل – مقاعد – صندوق) .

التحمل والجلد الدوري التنفسى :-

- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .

الرشاقة : -

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .

التوازن

- (الوقوف) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم

الدقة :-

- التصويب بالطوق على هدف (كرة) .
- التصويب بالكرة على هدف (كرة) .

التوافق :-

- ضرب ولقف الكرة على حائط .
- تنطيط الكرة بالقدم على حائط .

الختام: أداء تمرينات التهدئة – أداء التحية - الإنصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

ينتشر الطلاب في انتشار حر داخل الملعب

ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

ويقوم الطلاب بالجري عكس هذا الاتجاه

النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى

الاعــــداد البـــدنى



الختام



أجزاء الدرس	الصف	الثالث	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	١
	تاريخ تنفيذ	من...../...../...... الى...../...../......	موضوع الدرس	البدء العالي والعدو ٣٠م - الركلات بأنواعها	

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على(البدء العالى والعدو – الركلات بكرة القدم) وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الاحماء

لعبــة صغيــرة{الجري بالتناوب}

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قــوة :- ....

تحمل :- ....

النشـــاط التعليــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى: البدء العالى ، العدو (٣٠ م – ٤٠ م - ٥٠ م)

كرة القدم: الركلات بأنواعها

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم وضع البدء العالي :
وفيه يقف اللاعب خلف خط البداية متخذ الوضع أماماً ، وأحد القدمين أماماً ، والجذع منحنى للأمام استعداداً للحظة الإنطلاق .

٢. تعليم تكنيك العدو :-
عن طريق تمرينات الجري الأساسية:

- الجـري علــى الأمشــاط بخطــوات قصــيرة جـداً والهبوط على الكعبين .
- الجري مع تبادل رفع الركبتين عالياً .
- الجري مع تبادل لمس الكعبين للمقعدة .
- الجري بخطوات واسعة .
- الجري متزايد السرعة لمسافات مختلفة .

الخطوات التطبيقية :-

- عمل سـباق فـي العـدو بـين الطـلاب واختيـار الفائزين .
- عمل سباق للفائزين لاختيار فائز واحد.

ركل الكرة (باطن القدم – وجه القدم الأمامى – الوجه الداخلى للقدم – الوجه الخارجى للقدم)

الخطوات التعليمية :-

١- شرح المهارة وعمل نموذج صحيح .
٢- أداء الحركة دون استخدام الكرة .
٣- ركل الكرة نحو الحائط من الثبات .
٤- ركل الكرة نحو الحائط من الحركة .
٥- ركل الكرة من الثبات نحو الزميل على بعد ٥م .
٦- ركل الكرة بباطن القدم بين زميلين من الحركة .
٧- ركل كرة متدحرجة من زميل مقابل لإعادته إليه مرة أخرى .

الخطوات التطبيقية :-

- يقف كل طالبان مواجهان المسافة بينهم ٥ متر يقوم أحدهما بركل الكرة للثانى الذى يقوم بدوره بإعادتها إليه بركلة بباطن القدم .
- الوقوف كل ثلاث طلاب على شكل مثلث ، يركل (١) الكرة إلى (٢) و (٢) يركلها لـ (٣)الذى بدوره يركل الكرة إلى (١) وهكذا .

الختام

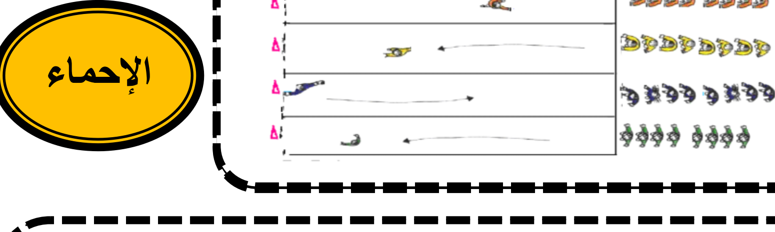
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

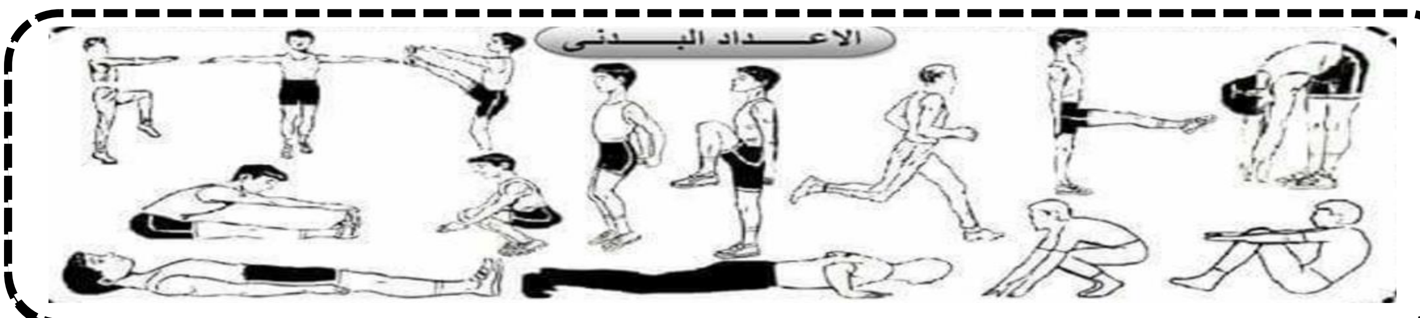
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

يصطف الطلاب أمام الممرات علي شكل أربع مجموعات ، ثم يعطي المعلم اشارات مختلفة للانطلاق من أجل قطع مسافة ١٠ م جري والدوران حول العلامة ثم العودة للمس يد الزميل الذي ينطلق مجدداً يفوز الفريق الذي يستكمل أعضاءه المهمة.





النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى



الختام



الصف	الثالث	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٢

أجزاء الدرس

تاريخ التنفيذ	من ....../...../........ الي ....../...../........	موضوع الدرس	العدو ١٠٠و٢٠٠م – السيطرة على الكرة

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على (العدو ١٠٠ و ٢٠٠ م – مهارات السيطرة على الكرة)وطرق الأداءالسليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

لعبـة صغيـرة{لعبة التخلص من الكرة باليدين}

الإعداد البدنـي

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشــاط التعليــمي والتطبيــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى	كرة القدم
العدو١٠٠م - ٢٠٠م	السيطرة على الكرة

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم تكنيك العدو (تمرينات الجرى الأساسية) .
٢. تعليم المراحل الفني للعدو فى ١٠٠م (مرحلة سرعة رد الفعل - زمن تزايد السرعة – زمن الاحتفاظ بسرعة الحركة – زمن انهاء السباق) .
٣. تعليم العدو فى منحنى (وفيه تتجه القدم اليسرى للداخل للمساعدة في توجيه العدو وكذلك القدم اليمنى حتى يكون الدفع لاتجاه الداخل لمقاومة القوة الطاردة ، الجذع يميل للداخل وتعمل الذراع اليمنى بمدى أكبر من اليسرى ، يرتفع الكتف الأيمن عن الأيسر وتميل الرأس للداخل) .
٤. تعليم المراحل الفنية للعدو ٢٠٠ م (هي نفس المراحل الفنية لسباق ١٠٠م ، والفارق الوحيد هو أن مرحلة تحمل السرعة أطول عن سباق ١٠٠م ، والعدو ٢٠٠ م يتم من أول منحنى المضمار بعكس ١٠٠م الذي يتم في خط مستقيم) .

الخطوات التطبيقية :-

٣ـ عمل سباق في العدولمسافة قصيرة
٤ـ عمل سباق في العدو100متر بين الطلاب واختيارالفائزين وعمل سباق للفائزين لاختيار فائز واحد .

السيطرة على الكرة (إيقاف الكرة بأسفل القدم – إيقاف الكرة بوجه القدم – كتم الكرة بأسفل القدم)

الخطوات التعليمية :-

١- شرح المهارة وعمل نموذج صحيح .
٢- التدرب على الوضع السليم للمهارة بدون كرة .
٣- يقوم الطالب بركل الكرة نحو الحائط واستقبالها وإيقافها بأسفل القدم بعد ارتدادها .
٤- يقوم المعلم بدحرجة الكرة للطالب الذى يقوم بكتم الكرةبأسفل القدم ثم ركلها فى اتجاه المعلم مرة أخرى .
٥- استلام الكرة من زميل وإيقافها بوجه القدم .

الخطوات التطبيقية :-

وقوف كل ٣ طلاب على شكل مثلث ، المسافة بين كل طالب ١٠ متر ، الطالب (١) يمرر الكرة إلى (٢) فيقوم (٢) بتمريرها إلى (١) مرةأخرى الذى يقوم بإيقاف الكرة ثم تمريرها إلى (٣) الذى يمررها إلى (٢) فيقوم بتمريرها لـ (٣) مرة أخرىالذى يقوم بكتمهابأسفل القدم ثم تمريرها لـ (١) وهكذا .

الختام

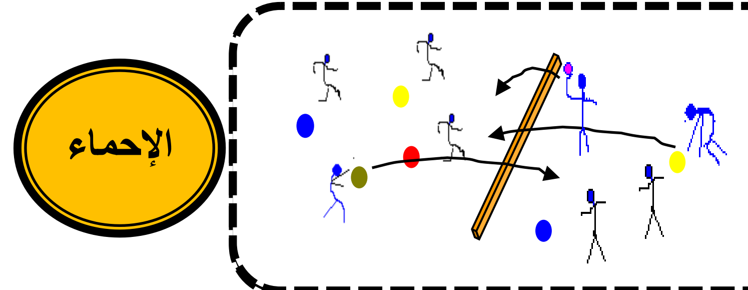
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة أي كرة تصل إليه من الفريق .





النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى

خذ مكانك
انطلق
استعد







الصف	الثالث	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٣
تاريخ تنفيذ	من ....../...../........ الى ....../...../........	موضوع الدرس	العدو من البدء المنخفض – الجري بالكرة فى القدم	

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على العدو من البدء المنخفض والجرى بوجه القدم الداخلى والخارجى وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة{سباق الدحرجة}

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقى

ألعاب قوى البدء المنخفض ، العدو من البدء المنخفض حسب المساحة المتاحة	موضـــوع الدرس	كرة القدم الجرى بالكرة

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم البدء المنخفض من أوضاع مختلفة :-
٢. الانبطاح مع رفع الذراعين عالياً، ثم النهوض للعدو بأقصى سرعة.
٣. عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على الظهر .
٤. عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على أحد الجانبين .
٥. عمل نموذج صحيح لوضع (خذ مكانك) ووضع (استعد)
٦. ترك فرصة للطلاب لأداء وضع (خذ مكانك) ثم الانتقال لوضع (استعد) وعلىالمعلم تصحيح الأخطاء .
٧. تعليم الانتقال من وضع (استعد) إلى عملية الانطلاق نفسها والتدرج في السرعة مع الاهتمام بالنقاط الفنية .

الخطوات التطبيقية :-

- من الوقوف وعند سماع المعلم يقول "خذ مكانك " يقوم الطلاب بالتنفيذ ثم يعطى المعلم إشارة أخرى للوقوف مرة أخرى .
- يقوم المعلم بإعطاء تعليماته للطلاب بعمل مراحل البدء المنخفض"خذ مكانك - استعد " ثم انطلق ويجرى الطلاب للأمام مسافة قصيرة ثم يعطى المعلم إشارة أخرى بالصافرة للعودة لأماكنهم مرة أخرى .
- عمل سباق في العدو بين الطلاب واختيار الفائزين .

الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى والخارجى

الخطوات التعليمية :-

١- شرح المهارة وأداء نموذج صحيح لها .
٢- اتخاذ الوضع الصحيح ثم أداء المهارة بالمشى للأمام .
٣- أداء المهارة بالجرى مع تغيير سرعة الطالب .
٤- أداء المهارة بالجرى المتعرج بين الأقماع .
٥- أداء المهارة بالجرى للأمام ثم تغيير الإتجاه للخلف والجرى فى الاتجاه الجديد .
٦- أداء المهارة فى وجود مدافع سلبى ثم مدافع ايجابى .

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف قاطرتان متواجهتان ، الطالب الأول بالقاطرة الأولى (١) بالقاطرة الأولى يجرى بالكرة بوجه القدم الخارجحتى الطالب الأول بالقاطرة الثانية(٤)الذى يمرر له الكرة ثم يجرى(١)ليقف خلف القاطرة الثانية و(٤) يجرى تجاه الطالب الثانى بالقاطرة الأولى (٢) ثم يمرر الكرة له ويجرى ليقف خلف القاطرة الأولى وهكذا .

الختام

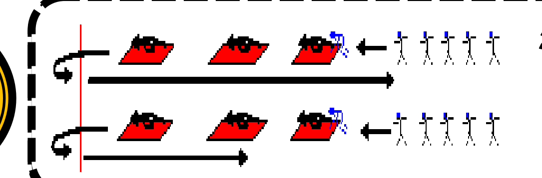
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

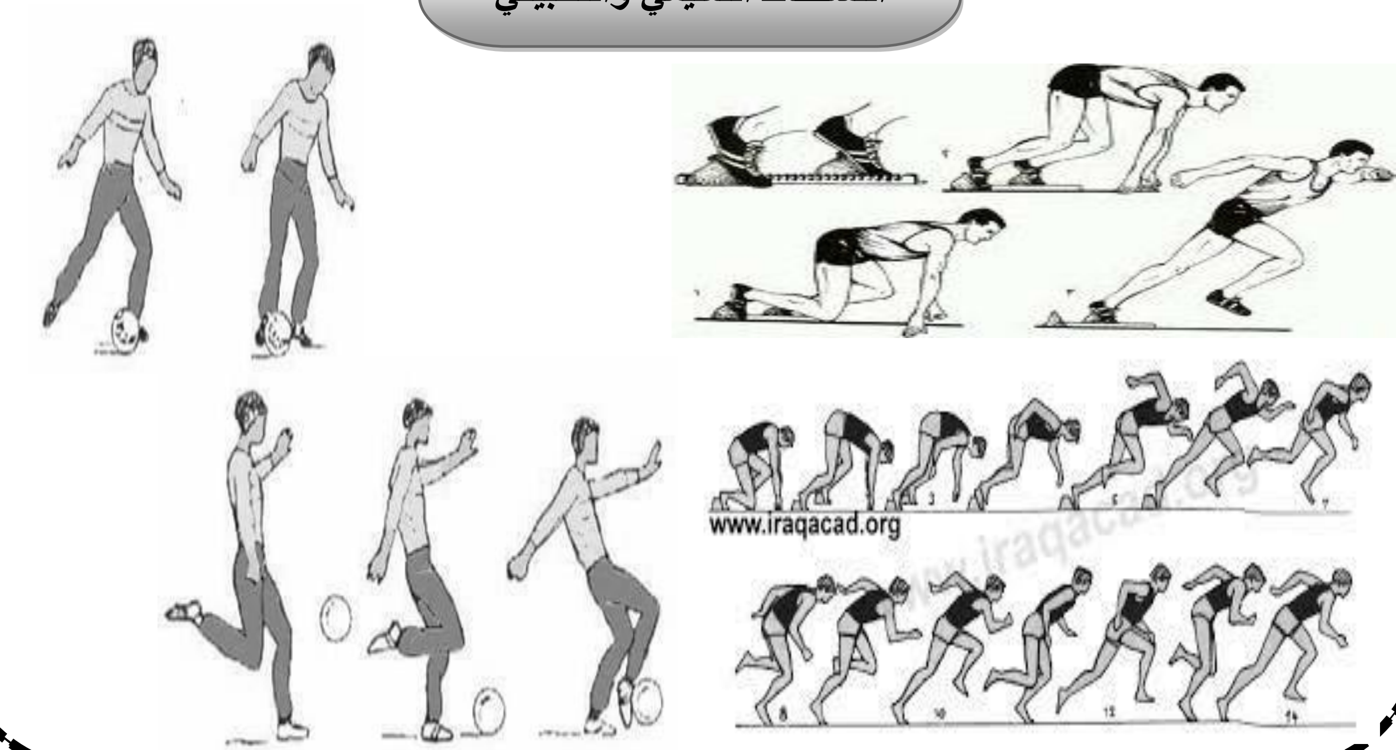
الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخري عند سماع الصافرة يجري الأول من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة إلي القاطرة والفائز من ينتهي أولاً





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس

الصف	الثالث	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٤

تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	التتابع ٤ × ٥٠ ـ ضرب الكرة بالرأس

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على التتابع٤×٥٠ و ضرب الكرة بالرأس وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب ـ اخذ الغياب ـ تغيرالملابس

لعبـة صغيـرة { سباق نقل الكرات}

الإعداد البدنــي

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قــوة :- ....

تحمل :- ....

النشــاط التعليــمي والتطبيــقي

موضــوع الدرس

العاب قوى التتابع ٤ × ٥٠ ،

التسليم والتسلم

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم المبتدأ باستخدام التتابعات الصغيرة التي يبدأ فيها بعد انتهاء الزميل من أداوه (التتابع الزجزاجي) .
٢. تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .
٣. التركيز على إتقان الطريقة البصرية .
٤. توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طلاب يقوم كل فريق على حدى بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

كرة القدم

ضرب الكرة بالرأس

ضرب الكرة بالرأس من (الثبات - الجرى - الوثب)

الخطوات التعليمية :-

١- شرح المهارة وعمل نموذج صحيح لها .
٢- رمى الكرة لأعلى الرأس وضربها بالجبهة من الثبات .
٣- أداء المهارة باستخدام كرة معلقة .
٤- رمى الكرة نحو الحائط وضربها بالرأس عند إرتدادها .
٥- رمى الكرة لأعلى الرأس وضربها بالجبهة من الحركة .
٦- رمى الكرة نحو الحائط على بعد ٥ متر وضربها بالرأس عند إرتدادها بعد أخذ خطوات الاقتراب .

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف صف على خط الجانب وأمامها طالب (أ) يقوم برمى الكرة بيده لأعلى تجاه الطالب الأول (١) الذى يؤدى خطوات الاقتراب ويضرب الكرة بالرأس ويرجع لمكانه ،فيقوم (أ) برمى الكرة لأعلى للطالب الثانى (٢) الذى يؤدى خطوات الاقتراب و يضربها بالرأس ثم يرجع لمكانه وهكذا .

الختام

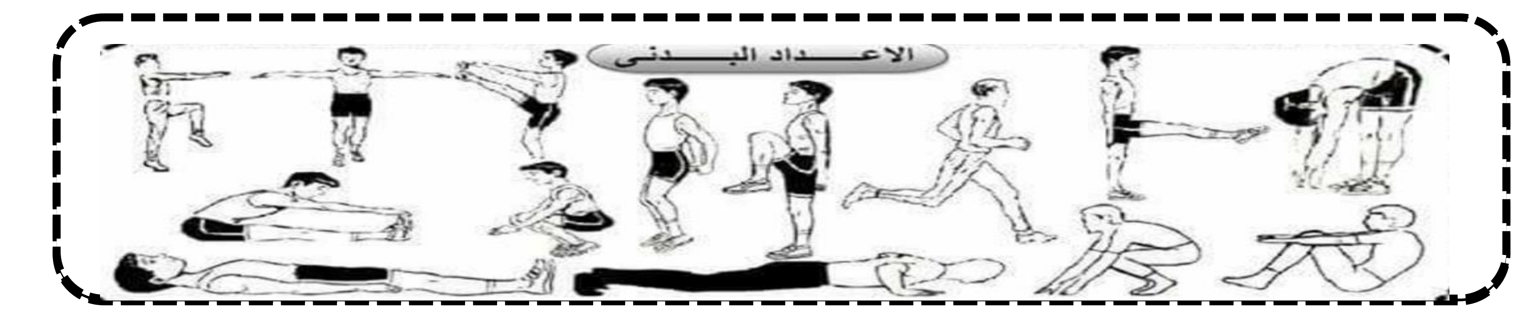
أداء تمرينات التهدئة ـ المرجحات بأنواعها ـ أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

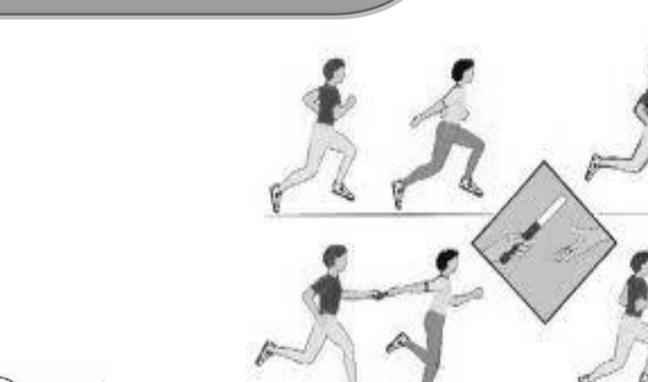
إخـــراج الدرس

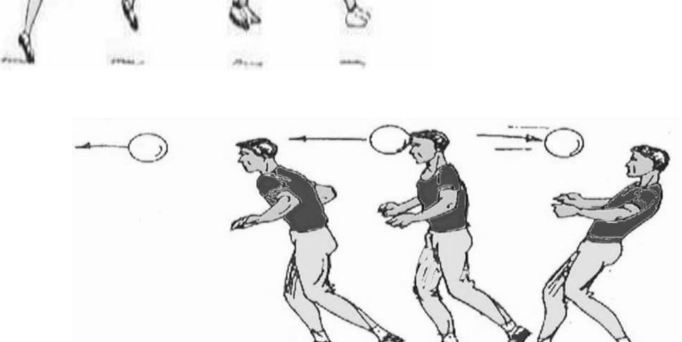
الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات يقفون علي خط البداية وأمام كل قاطرة سلة من الكرات وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلي السلة الأخري الموجودة علي خط النهاية ثم العودة. وهكذا حتي نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهى أولاً



النشـــاط التعليمي والتطبيقي









الصف	الثالث	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٥

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من....../...../...... الى....../...../......	موضوع الدرس	التتابع ٤ × ١٠٠ - السيطرة على الكرة

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على التتابع ٤ × ١٠٠ -والسيطرة على الكرة وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة{ الجري الحر}

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

التتابع ٤ × ١٠٠

.. الخطوات التعليمية :-

١. تعليم المبتدأ باستخدام التتابعات الصغيرة التي يبدأ فيها بعد انتهاء الزميل من أداؤه (التتابع الزجزاجي) .
٢. تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .
٣. التركيز على إتقان الطريقة البصرية .
٤. توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طلاب يقوم كل فريق على حدة بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

كرة القدم

السيطرة على الكرة

السيطرة على الكرة (امتصاصها بالصدر)

الخطوات التعليمية :-

١- شرح المهارة وأداء نموذج صحيح لها .
٢- أداء المهارة بدون كرة .
٣- يقوم الطالب برفع الكرة عالياً ثم امتصاصها بالصدر .
٤- يقوم الطالب برمي الكرة نحو الحائط ثم امتصاصها بالصدر .
٥- يقوم طالب برمي الكرة نحو زميله الذى يقوم بامتصاص الكرة بالصدر وتمريرها مرة أخرى لزميله .

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف فى دائرة وطالب (أ) يقف بمنتصفها يقوم (أ) برمى الكرة لأعلى للطالب (١) الموجود بمحيط الدائرة الذى يمتص الكرة بالصدر ويمررها مرة أخرى لـ (أ) الذى يرميها لأعلى للطالب الثانى بمحيط الدائرة (٢) فيمتصها بالصدر ثم يمررها لـ (أ) مرةأخرى وهكذا .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

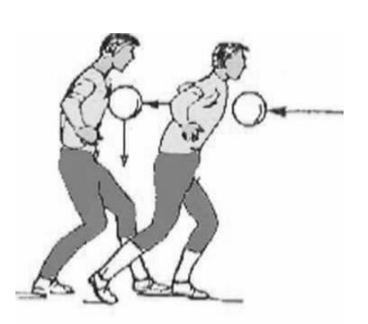
الإحماء

يجري الطلاب في الملعب وعند سماع

الصافرة يقفوا على رجل واحدة



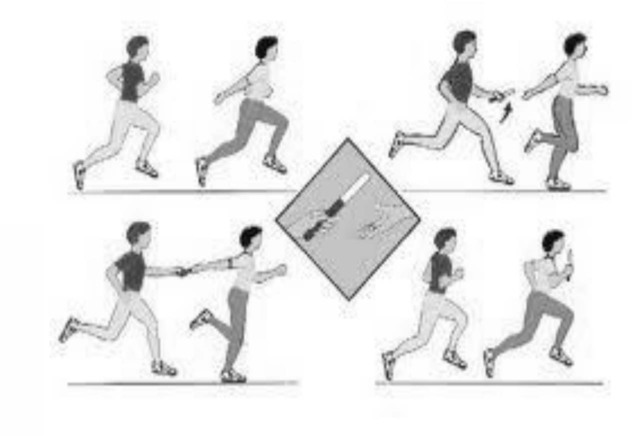
النشـــاط التعليمي والتطبيقي



امتصاص الكرة بالصدر



امتصاص الكرة المرتدة من الأرض بالصدر



الختام

أجزاء الدرس

الصف	الثالث	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٦

تاريخ تنفيذ	من ....../....../....... الى ....../....../.......	موضوع الدرس	الوثب الثلاثى – الخداع بتغيير السرعة خلال الجرى

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على الوثب الثلاثى - الخداع بتغيير السرعة خلال الجرى بالكرة وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة {صيد الحمام}

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقى

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى	كرة القدم
الوثب الثلاثى	الخداع بتغيير السرعة

الخطوات التعليمية :-

١. اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحدة من اقتراب قصير ٥ : ٧ خطوات والهبوط على القدم الحرة .
٢. شرح المهارة وعمل نموذج صحيح .
٣. التدريب على كل جزء من المهارة على حدى ثم ربط الأجزاء مع بعضها .
٤. أداء الوثب الثلاثى من المشى .
٥. أداء الوثب الثلاثى مع تحديد علامات لتحديد أجزاء الوثبة
٦. أداء الوثب الثلاثى بعد اقتراب ٣ خطوات .
٧. أداء الوثب الثلاثى بعد اقتراب ٩ خطوات .
٨. أداء الوثب الثلاثى بالاقتراب الكامل مع تزايد السرعة فى مرحلة الاقتراب .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات في الوثب الثلاثى بين المجموعات وتحديد الفائز الأول لكل مجموعة .

الخداع بتغيير السرعة خلال الجرى بالكرة

الخطوات التعليمية :-

١- شرح المهارة وعمل نموذج صحيح لها .
٢- التدريب على اتقان المهارة بدون كرة من الثبات .
٣- التدريب على اتقان المهارة بدون كرة من المشى ثم من الجرى .
٤- أداء المهارة باستخدام الكرة بدون وجود منافس .
٥- أداء المهارة باستخدام الكرة بوجود منافس سلبى ثم منافس ايجابى يحاول استخلاص الكرة

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف قاطرتان عند خط المنتصف وأمام المرميقف طالب (أ) حارس مرمى ، كما بالشكل المقابل
يرمى حارس المرمى الكرة إلى الأمام ليجرى أولطالب من كل قاطرة للأمام ويحاول كل منهما استخلاص الكرة لنفسه والمحاورة للجانب بتغير السرعةوالتصويب على المرمى .

الختام

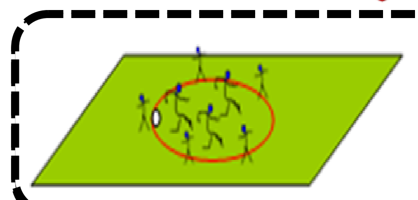
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

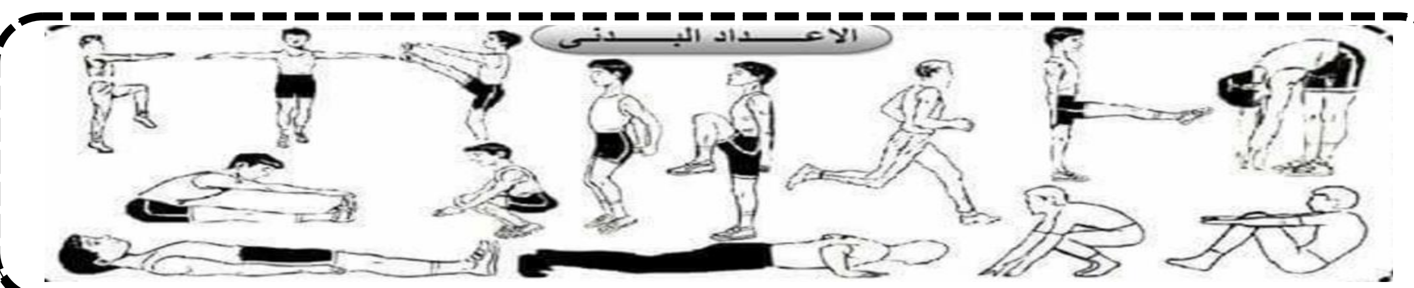
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخــــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة علىالحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى أخر الحمام ويكون هو الفائز .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي

الإقتراب | الإرتقاء | الطيران | الهبوط

أ

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

الختام



الصف	الثالث	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	١

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	الوثب الطويل (القرفصاء) – رمية التماس والجرى بالكرة والركلات

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على الوثب الطويل (القرفصاء) – رمية التماس والجرى بالكرة والركلات بأنواعها والأداء
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبــة صغيـــرة{لعبة التخلص من الكرة}

الإعداد البدنــي

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

النشــاط التعليـمي والتطبيـقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى

الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)

الخطوات التعليمية :-

١. اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحـدة مـن اقتـراب قصـير ٥: ٧ خطـوات والهبوط على القدم الحرة .
٢. الوثـب لأعلـى مـع الهبـوط علـى القـدمين متباعدتين .
٣. التمرين السابق مع إطالة مسافة الاقتراب .
٤. الاقتراب ثلاث خطوات ثم تعدية مانع موجود في بداية الحفرة .
٥. الاقتــراب ٩ خطــوات والارتقــاء والهبـوط بالحفرة .

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات في الوثب الطويل بين المجموعات وتحديد الفائز الأول لكل مجموعة .

كرة القدم

رمية التماس الجرى بالكرة والركلات بأنواعها

الخطوات التعليمية :-

رمية التماس

١- شرح المهارة وعمل نموذج صحيح لها .
٢- يتعلم الطالب الطريقة الصحيحة لمسك الكرة وكيفية وضعها خلف الرأس .
٣- الكرة ممسوكة خلف الرأس أداء المهارة من الثبات دون ثنى الجذع للخلف لتعليم حركة الذراعين .
٤- تؤدى المهارة كاملة بدون الكرة .
٥- تؤدى المهارة بالكرة إلى مسافة محددة .
٦- أداء المهارة من الثبات ثم من الحركة مع الاقتراب .

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف صف أمام خط الجانب وطالب (أ) يقف خلف خط الجانب معه الكرة يقومبرمية التماس للطالب الأول (١) فيمتصها بصدره ثم يركلها ليعيدها لـ (أ) فيقوم برمية تماس للطالب الثانى (٢) الذى يمتصها بصدره ويركلها مرة أخرى إلى (أ) وهكذا . كما بالشكل المقابل

الختام

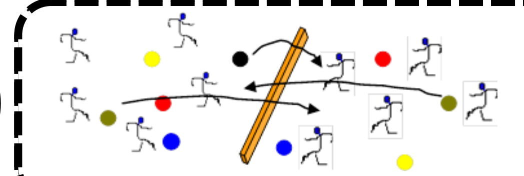
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

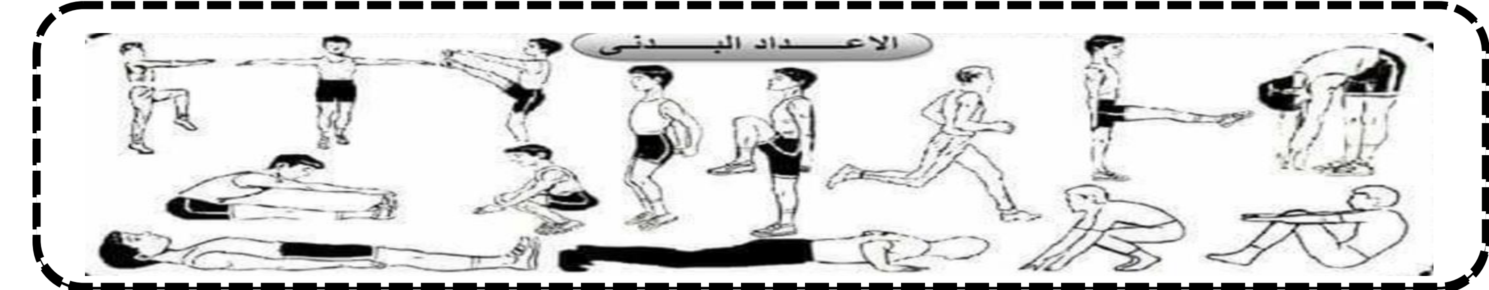
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

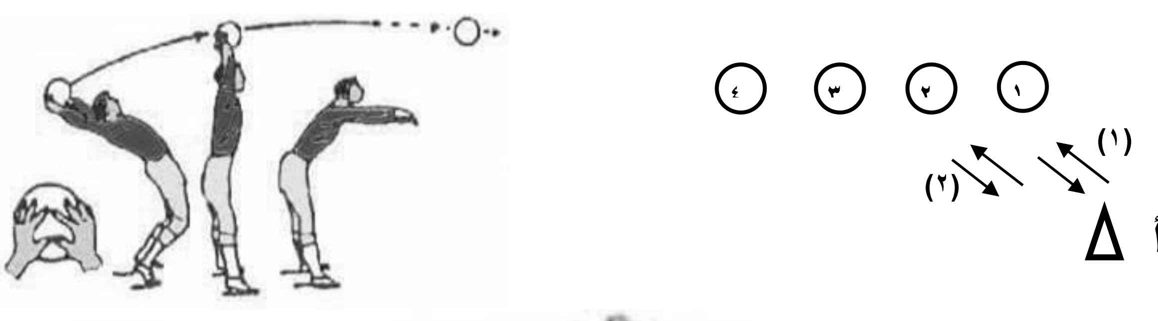


يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة أى الكرة تصل





النشـــاط التعليميوالتطبيقي









الصف	الثالث	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٢

أجزاء الدرس

تاريخ تنفيذ	من ...../...../......... الى ...../...../.........	موضوع الدرس	الوثب العالى " السرجية "- امتصاص الكرة بالفخذ

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على الوثب العالى "السرجية"- امتصاص الكرة بالفخذ والأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة{تتابع الحجل}

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشـاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى	كرة القدم
الوثب العالى " بالطريقة السرجية"	امتصاص الكرة بالفخذ

الخطوات التعليمية :-

١. تحديـد قـدم الارتقـاء ثـم الجـري والارتقـاء للمس أداة معلقة .
٢. ربـط الاقتـراب بالارتقـاء (العـدو ثـم الوثـب على قدم واحدة لتعدية حاجز) .
٣. عمل المهارة على عارضة منخفضة .
٤. عمـل المهـارة علـى العارضـة بالارتفـاع المطلوب .

الخطوات التطبيقية :-

يقف الفصل في قاطرة وعلى بعد مناسب من العارضة ويقوم كل طالب بأداء المهارة على حدى

الخطوات التعليمية :-

١. شرح المهارة وأداء نموذج صحيح لها.
٢. القيام بالمهارة بدون كرة .
٣. يقوم الطالب برمي الكرة لأعلى لمسافة ٢م ثم يقوم بامتصاص الكرة بالفخذ .
٤. يقوم الطالب بتنطيط الكرة على الفخذ عدة مرات ثم امتصاصها .
٥. يستقبل الطالـب كـرة مـن زميلـه ثـم امتصـاص الكرة بالفخذ .

الخطوات التطبيقية :-

الوقوف كما بالشكل المقابل ، الطالب (١) يجرى بالكرة للأمام وعند الوصول إلى العلامة (أ) يركل الكرة إلى (٢) الذى يمتصها بالفخذ ثم يدور (١) حول العلامة (أ) ويرجع بالجرى لمكانه فى هذه الأثناءيركل (٢) الكرة بعد امتصاصها إلى (٣) الذى بدوره أيضاً يمتصها بالفخذ ثم يركلها لـ (١) وهكذا

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

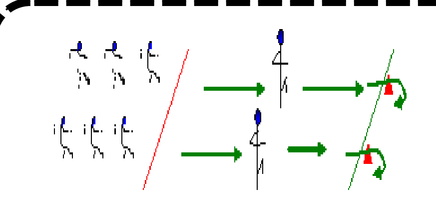
إخـــراج الدرس



يقسم الفصل لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية،

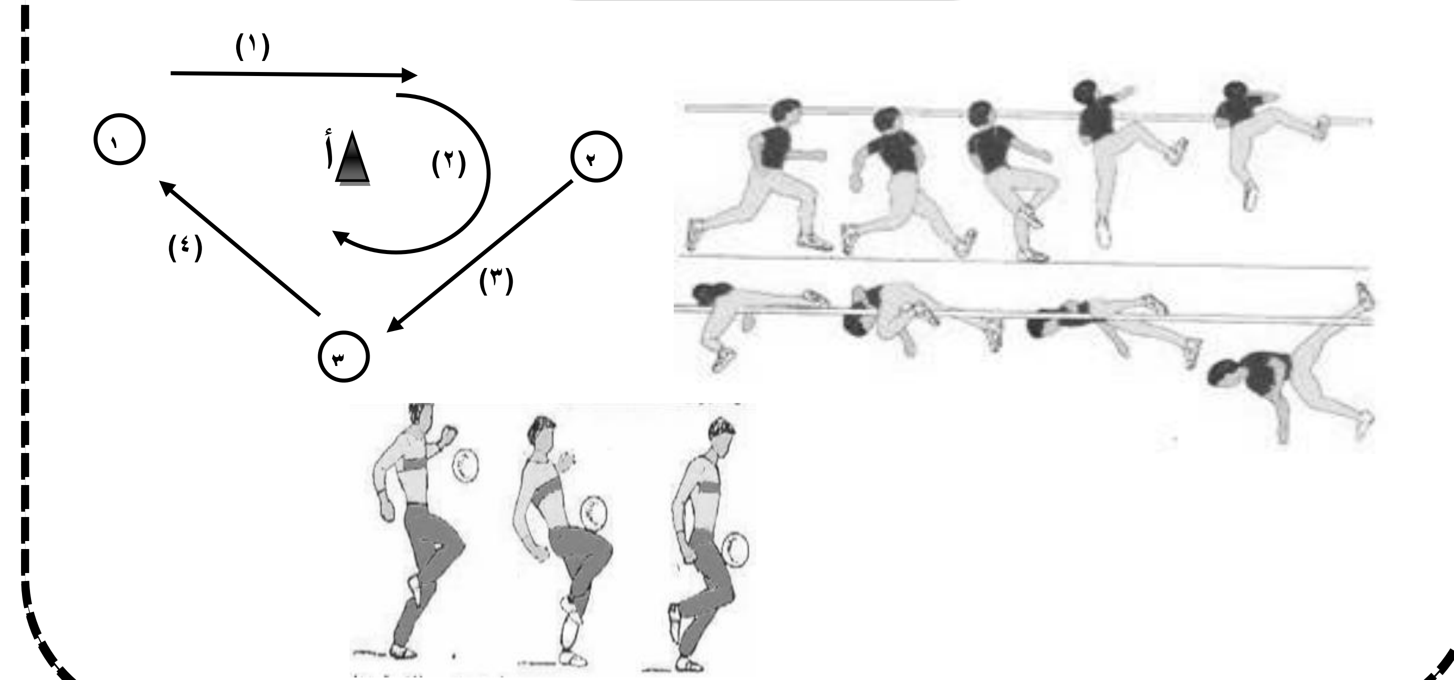
وعند سماع الصافرة يحجل الأول من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس الطالب

الثاني في القاطرة والتتابع حتى أخر طالب والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبرهي الفائزة





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام

الصف	الثالث	الوحدة/ الأولي	رقم الدرس	٣
تاريخ تنفيذ	من..../...../........ الى..../...../........	موضوع الدرس	الرمى (كرة ناعمة)– الخداع بتصويب الكرة	

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على الرمى (كرة ناعمة) – الخداع بتصويب الكرة وطرق الأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة سباق مسك الكرة

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمل :- ....

النشــاط التعليمــي والتطبيـــقى

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى	كرة القدم
الرمى (رمى كرة ناعمة)	الخداع بتصويب الكرة

ألعاب قوى

الخطوات التعليمية :

١. شرح طريقة الأداء الصحيحة .
٢. عمل نموذج صحيح .
٣. عمل المهارة باستخدام كرة هوكي أو كرة تنس .
٤. عمل المهارة من الثبات .
٥. عمل المهارة بعد الاقتراب ثلاث خطوات .
٦. عمل المهارة بعد الاقتراب خمس خطوات.

الخطوات التطبيقية:

عمل مسابقات بين الطلاب في الرمي واختيار الفائز الحاصل على أحسن مسافة .

كرة القدم

الخطوات التعليمية :

١. شرح المهارة وعمل نموذج صحيح لها .
٢. تحديد أماكن محددة من الهدف للتصويب عليها .
٣. عمل حركة خداع للتمرير ثم التصويب من الثبات ثم تكرار الحركة من الحركة .
٤. إستلام كرة من الزميل وخداع بالتمرير ثم التصويب.
٥. الخداع ثم التصويب فى وجود مدافع سلبى ثم مدافع إيجابى .

الخطوات التطبيقية:

الوقوف ٣ قاطرات الكرة مع الطالب (١) وحارس المرمى (أ) ، يمرر (١) الكرة لـ (٤) أثناء الحركة ويجرى (١) ليقف خلف قاطرته ، يقوم (٧) بالتحرك جانبا ثم أماماً لاستلام الكرة من (٤) وهو متقدم للأمام ثم يجرى ويقوم بعمل خداع بالتمرير لـ (٢) ثم يصوب على المرمى ويجرى ليقف خلف قاطرته وهكذا حتى نهاية التمرين .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة

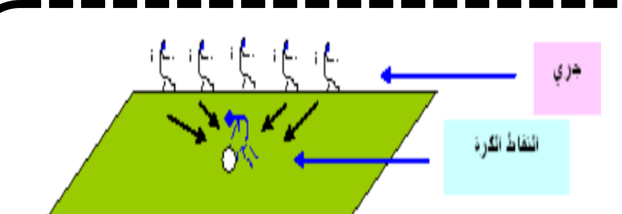
إخـــراج الدرس

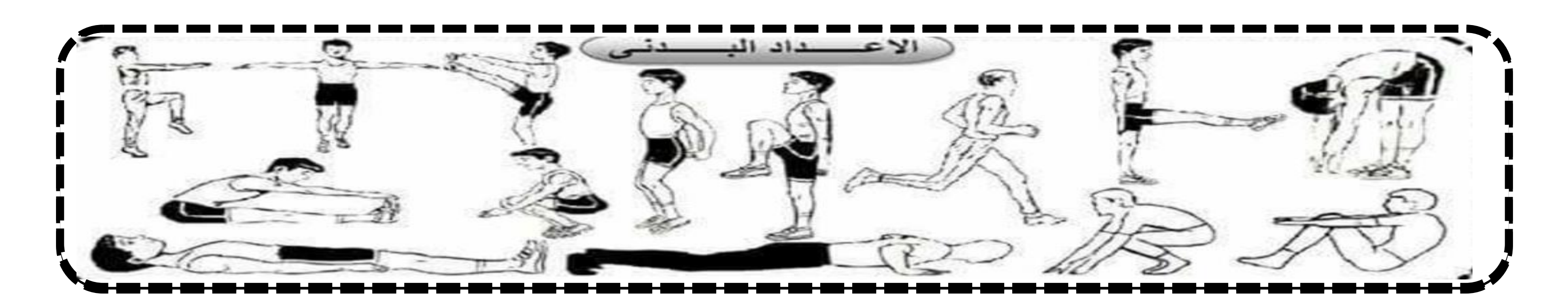
الإحماء

يجري الطالب حول الملعب وفى منتصف الملعب كرة

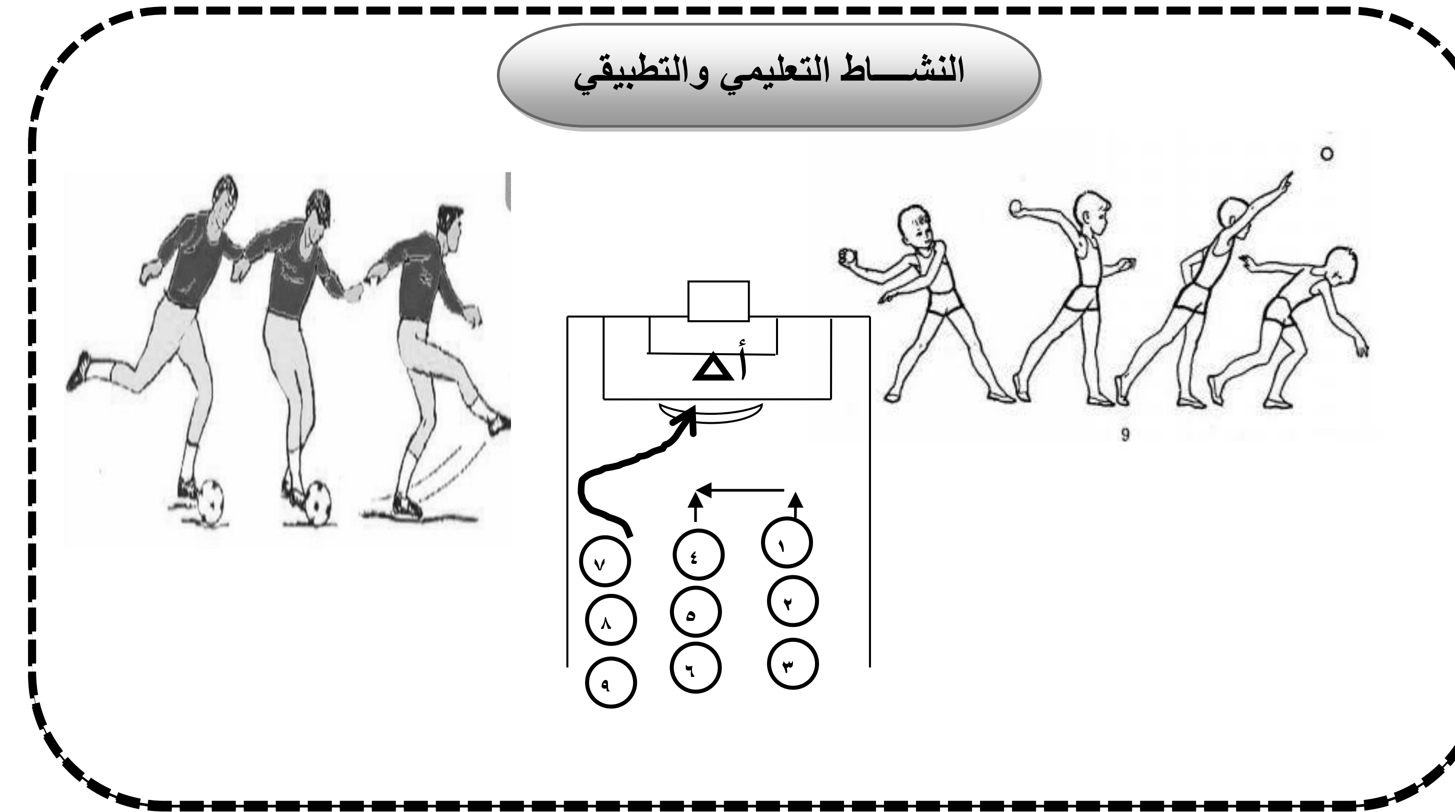
وعند سماع الصافرة يجري الطالب نحو الكرة لمسكها

والطالب الذي يصل أولا يصبح هو الفائز





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس	الصف	الثالث	الوحدة/ الثانية	رقم الدرس	٤
	تاريخ تنفيذ	من ..../...../........ الى ..../...../........	موضوع الدرس	دفع ثقل – بعض الخطط الهجومية	

أهدافُ الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على دفع ثقل "جلة" - بعض الخطط الهجومية والأداء السليم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيــرة تعدية الحواجز

الإعداد البدنــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمل :- ....

النشـــاط التعليمــي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى	كرة القدم
دفع ثقل "جلة – كرة طبية "	بعض الخطط الهجومية

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم كيفية حمل الأداة ثم التصويب على هدف ثم دفعها لأبعد مسافة .
٢. نقل الأداة من يد لأخرى من الوقوف .
٣. رمي الأداة لأعلى باليد اليمنى ولقفها باليد اليسرى مع ثني الركبتين أثناء الدفع وأثناء الالتقاط .
٤. دفع الأداة من الثبات باليدين بمواجهة مقطع الرمي .
٥. (الوقوف فتحاً) ترك الأداء تسقط ثم بسرعة محاولة التقاطها .
٦. تعليم المسكة الصحيحة والحمل .
٧. تعليم طريقة ووضع الدفع الصحيح .

الخطوات التطبيقية

عمل مسابقات بين الطلاب فى رمي الأداء من الثبات بمواجهة الجسم لمقطع الرمي وإختيار أحسن مسافة .

خطة (١)

يشترك فى هذه الخط ساعد الهجوم الأيسر (١٠) والجناح الأيمن (٧) الذى يجرى بها تجاه خط المرمى ويمررها عالية إلى (١٠) الذى يكون قد جرى بعد تمريرة للكرة وأخذ المكان المناسب ليصوب الكرة فى المرمى ، كما بالشكل (١)

الخطة (٢)

يشترك فى هذه الخطة ساعد الهجوم الأيمن (٨) مع الجناح الأيمن (٧) الذى يجرى بها داخل الملعب مبدلاً مكانه مع (٨) بعد وصول الجناح الأيمن (٧) إلى حدود منطقة الجزاء ليصوب مباشرة على المرمى ، شكل (٢)

الختام

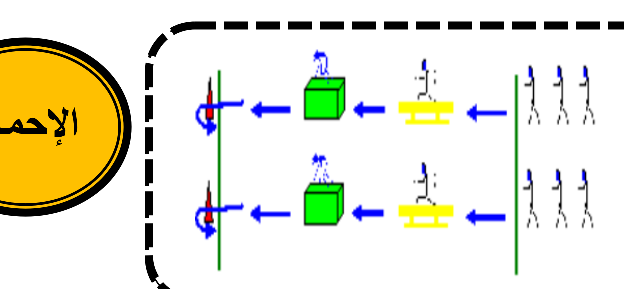
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

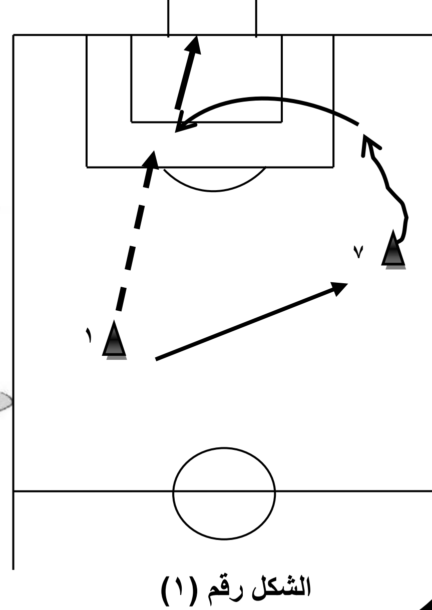
الإحماء

يصنع المعلم في بداية الملعب مقعد سويدي وفي المنتصف صندوق مقسم وعلى نهاية الملعب أقماع ويقسم الفصل إلي مجموعتين متساويتين وعند سماع الصافرة تقف كل مجموعة فوق المقعد للقفز بالقدمين ثم الجري إلي المراتب والصعود فوقها والقفز باليدين والقدمين والدوران حول القمع .

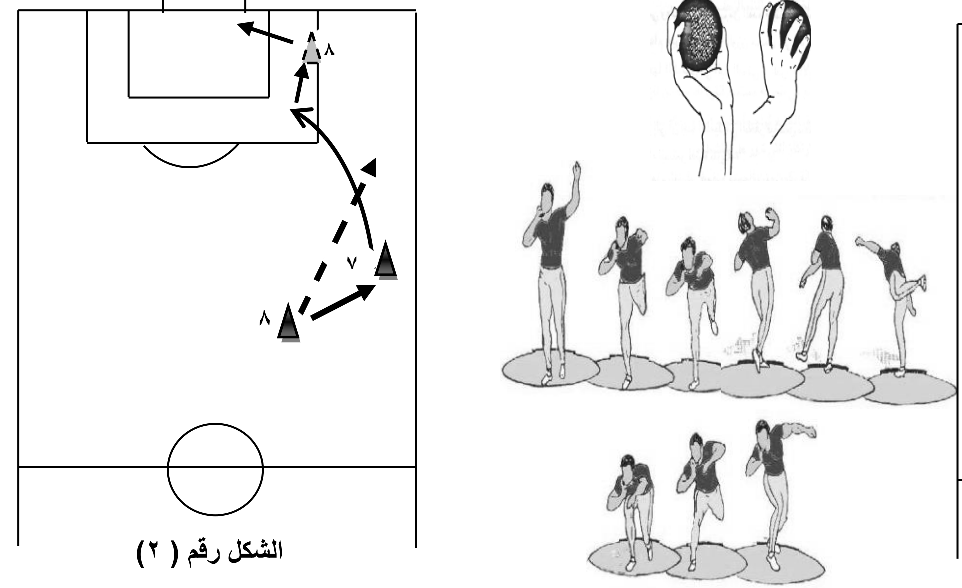




النشـــاط التعليمي والتطبيقي

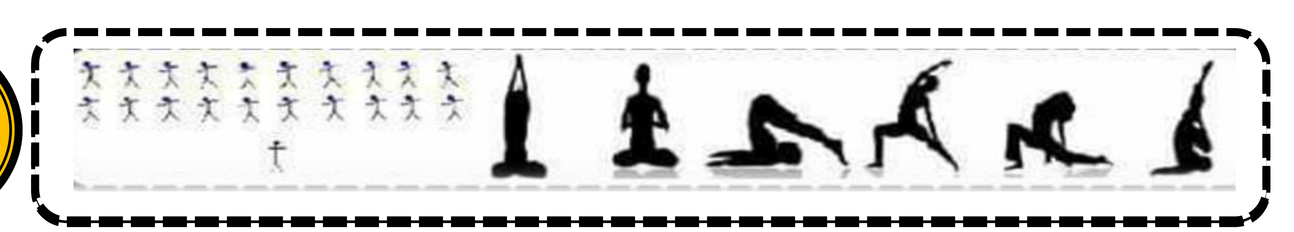


الشكل رقم (١)



الشكل رقم (٢)





أجزاء الدرس

الصف	الثالث	الوحدة/الثانية	رقم الدرس	٥
تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	تدريبات على الوثب والرمى والدفع – ممارسة اللعبة	

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض التدريبات على الوثب والرمى والدفع وممارسة اللعبة بكرة القدم
مهاري	أن يتعلم الطالب المهارات المعطاه وأن يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة{سباق الدحرجة}

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونـة :- ....

قــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشــاط التعليــمي والتطبيــق

موضـــوع الدرس

ألعاب قوى	كرة القدم
تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالى والرمى والدفع	ممارسة اللعبة وتطبيق مبسط للقانون

تدريبات على الوثب الطويل والوثب العالىوالرمى والدفع :

١. الجرى مع تزايد السرعة وأداء الوثب الطويل .
٢. الجرى السريع بقوة وأداء الوثب العالى .
٣. رمى كرة طبية لأبعد مسافة وبقوة .
٤. دفع الجلة لأبعد مسافة وبقوة .
٥. عمل مسابقات فى الوثب والرمى والدفع واختيار صاحب أحسن مسافة .

١. **الفريق**

- يتكون الفريق من ما لا يزيد عن (١١) لاعب بينهم حارس للمرمى .
- يسمح بانطلاق المباراة أو متابعتها وأحد الفريقين يلعب بـ (٧) لاعبين .
- يسمح لأى لاعب أن يحل محل حارس المرمى شرط إخطار الحكم والتغير يتم خلال توقف اللعب .

٢. **المباراة**

- المباراة شوطين يستغرق كل منهما (٤٥) دقيقة .
- فترة الراحة بين الشوطين لا تزيد عن (١٥) دقيقة .
- يضاف إلى كل شوط الوقت الضائع منه (إصابة لاعب – علاج لاعب - التبديلات – تبديل الوقت – العقوبات الانضباطية ......) .

الخطوات التطبيقية

ممارسة اللعبة مع تطبيق بعض الخطط والقوانين المبسطة

الختام

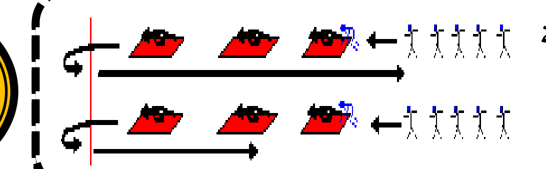
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل الي أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخري عند سماع الصافرة يجري الأول من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة إلي القاطرة والفائز من ينتهي أولاً





النشـــاط التعليمي والتطبيقي









الصف	الثالث	الوحدة/الثانية	رقم الدرس	٦
أجزاء الدرس				
تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........	موضوع الدرس	التقييم والقياس	

أهداف الدرس

معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض اختبارات التقيم والقياس بألعاب القوى و كرة القدم
مهاري	أن يتعلم الطالب أداء اختبارات التقيم والقياس التى تطلب منه
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبة صغيرة فوق وتحت

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

النشاط التعليمي والتطبيقي

موضوع الدرس

ألعاب قوى

التقييم والقياس واختبارات الأداء -القانون

اسم الاختبار :

عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض .

طريقة الأداء :

يتخذ الطالب وضع البدء المنخفض خلف خط البدء وعند سماع اشارة البدء يأخذ وضع خذ مكانك ثم استعد ومع صافرة المعلم يقوم الطالب بالعدو إلى أن يتخطى خط النهاية .

اسلوب التقدير :

تسجيل الزمن الذى استغرقه الطالب من لحظة الانطلاق حتى تخطى خط النهاية .

كرة القدم

التقويم والقياس

اسم الاختبار : السيطرة على الكرة بالكتم في مساحة محددة

الغرض من الاختبار : قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة بالكتم في مساحة محددة

الأدوات :- كرة قدم – دائرتان متحدتا المركز

طريقة الأداء :

١- يقف اللاعب في منتصف الدائرة الصغرى قطرها ١ م وامام و دائرة كبرى قطرها ٢ م وتكون هذه الدائرتين على بعد ٢ متر حيث يقف اللاعب الذي يرمي الكرة للزميل.

٢- عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الذي يرمي الكرة برميها للزميل داخل مركز الدائرتين.

٣- يحاول اللاعب السيطرة على الكرة بالكتم بأي جزء من الجسم.

٤- تعتبر المحاولة صحيحة إذا تمت السيطرة على الكرة بالكتم في أي جزء من الدائرتين.

التسجيل (الدرجة) :

١- لكل طالب ٣ محاولات.

٢- إذا نجح الطالب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال ٣ درجات.

٣- إذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الكبرى ينال درجتين.

٤- إذا خرجت الكرة من الدائرتين أثناء السيطرة عليها لا ينال اللاعب أي درجة.

٥- تكون درجة اللاعب النهائية يي مجموع الدرجات للمحاولات

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

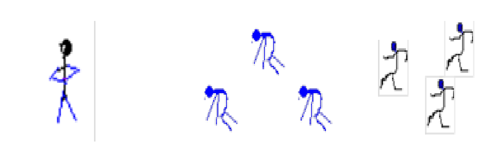
إخـــراج الدرس

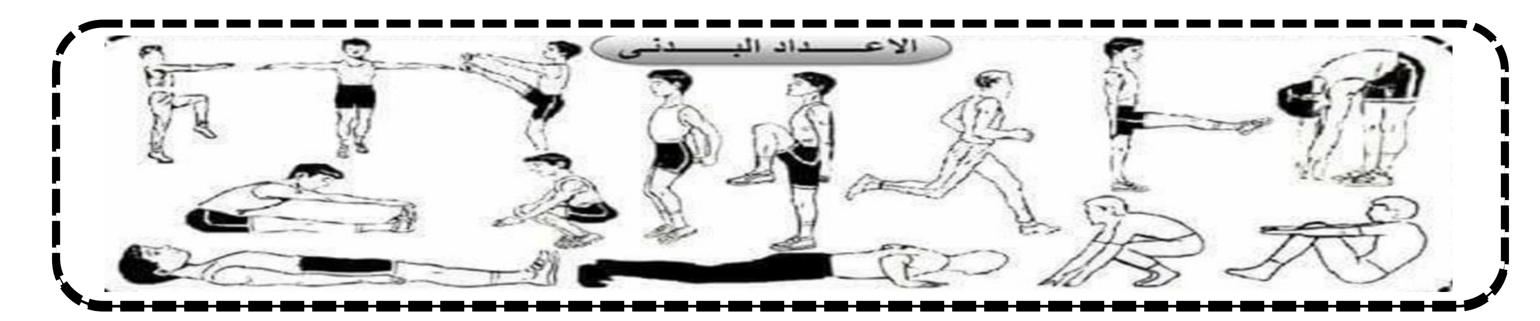


ينتشر الطلاب في انتشار حر داخل الملعب

ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

ويقوم الطلاب بالجري عكس هذا الاتجاه





النشـــاط التعليمي والتطبيقي

